Bahan Bacaan WAJIB untuk Semua Yang Ada Anak!!

FORMULA MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

Dr. Taufiq Razif

Ebook

Formula Mudahnya Mengawal Emosi Anak

Diterbitkan oleh :

Proparenting Resources

Penulis :

Dr. Taufiq Razif

Pengurus Kreatif :

Irfan Foner

irfan@startlah.my

PENGHARGAAN

Naskah Formula Mudahnya Kawal Emosi Ibu dan Anak ni takkan boleh disiapkan dengan izinNya. Dengan segala jenis kesibukan dan keterbatasan waktu, naskah ini tetap mampu saya siapkan walaupun ketika ini saya sedang menjaga isteri saya yang masih dalam tempoh berpantang.

Saya ingin merakam rasa terima kasih juga kepada kedua ibubapa, mentua, isteri, dan anak-anak saya atas segala pengorbanan, sokongan dan doa mereka semua. Saya juga sangat terhutang budi kepada Puan Maznah Ibrahim , seorang kaunselor yang sangat berpengalam luas dan banyak menganjurkan seminar keibubapaan. Banyak yang saya belajar daripada beliau sendiri tentang cara dan formula untuk kawal emosi dalaman dan juga psikologi anak-anak. Juga kepada Tuan Azzam Sabtu, seorang Neuro-Lingusitic Programming (NLP) Transformational Coach yang banyak membantu saya memahami psikologi dan cara mempengaruhi anak dengan mindset dan kata-kata yang betul.

Jutaan terima kasih juga kepada Keluarga Besar Channel Telegram saya yang berjumlah lebih daripada 100,000 ribu orang di Channel **@NotaParentingTaufiqRazif** dan juga kepada 170,000 sahabat Facebook Taufiq Razif yang sentiasa memberikan sokongan tanpa henti. Jom kita jadi ibubapa yang terbaik untuk anak anak kita.

Taufiq Razif,

Merlimau, Melaka

2 Ogos 2018

KANDUNGAN

PENDAHULUAN
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

PENDAHULUAN

Ilmu kawal emosi anak ini tersangatlah penting sebenarnya. Tanpa ilmu untuk kawal emosi anak, kita cenderung untuk gunakan teriakan, jerkahan, tengkingan, cubitan dan sampai ke tahap pukulan yang melampaui batas hanya untuk mendisiplinkan dan mendidik anak.

Apabila anak meragam, mengamuk dan menangis, diri sendiri yang jadi tertekan kerana kita tak ada panduan. Emosi anak juga adalah salah satu penyebab tekanan dalam rumah tangga sebenarnya. Kita sekarang berada pada zaman di mana tekanan itu datang dari pelbagai sudut dan arah. Ada yang tertekan dari segi ekonomi keluarga. Ada yang tertekan dan bermasalah daripada segi pasangan yang kurang memahami dan bermacam lagi penyebab yang lain. Dengan mengangkat tekanan kita daripada segi emosi anak-anak kita sebenarnya sedang membantu diri kita, pasangan dan rumah tangga kita sendiri.

Saya percaya keluarga yang mempunyai anak yang bagus kawalan emosi adalah keluarga yang sangat bahagia. Apabila anak meragam, kita ada banyak pilihan dan cara untuk menenangkan. Apabila anak senang diuruskan, hati kita dan pasangan akan lebih tenteram. Maka lahirlah Formula Mudahnya Kawal Emosi Ibu dan Anak ini. Ianya tercipta untuk menjadikan kita lebih berilmu dalam menguruskan emosi anak anak dan diri kita sendiri.

ANAK TENANG,
MAK AYAH PUN SENANG.
ANAK MERAGAM,
EMOSI MAK AYAH PUN
IKUT TAK
TENTERAM.
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Tahu tak antara penyebab anak kita meragam ni adalah kerana kurangnya skill mereka dalam :

- Mengawal dorongan dalaman.
- Menyelesaikan masalah
- Menangguh kemahuan
- Menyampaikan kemahuan kepada orang dewasa
- Menunjukkan apa yang mereka sedang rasakan
- Mengenali sesuatu yang terbaik untuk dirinya
- Berunding
- Menenangkan diri sendiri

Itulah kenapa dalam Formula Mudahnya Kawal Emosi Ibu dan Anak ini saya sedaya upaya memberikan formula terbaik untuk membantu anak - anak kita menajamkan skill tersebut hingga akhirnya emosi mereka menjadi lebih terkawal dan tenang, hidup kita pun jadi lebih aman dan tenteram..

PENUHI
HAK
FISIOLOGI
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Penuhi hak fisiologi

Benda ni pernah terjadi pada saya sendiri. Anak tiba-tiba jadi pelik perangainya. Tiba-tiba je sepahkan barang, menjerit dan menangis tanpa sebab. Makin dipujuk makin galak tangisannya. Serba serbi jadi tak kena di mata dia. Bermacam tips dan teknik digunakan tapi entah kenapa semuanya macam tak menjadi.

Fikiran dah buntu.

Dalam keadaan buntu saya capai dan buatkan susu untuk anak saya yang tengah meragam tu. Sesuatu yang menakjubkan berlaku. Bila anak saya habis je minum susu tersebut, semua perangai pelik dan ketidakstabilan emosinya tadi hilang SERTA MERTA!

Rupanya anak saya tu lapar. Patutlah semua tips dan teknik nak kawal anak saya tu tak jalan. Rupanya keperluan fisiologi paling asas dia tak dipenuhi! Tu lah kenapa kita kena tahu tentang keperluan fisiologi paling asas anak kita sendiri. Baru lah mudah kita nak kawal emosi anak dan juga emosi kita sendiri.

Cuba tengok bahagian paling bawah piramid Maslow's Hierarchy of Needs ni. Keperluan fisiologi asas anak kita berada di tempat paling bawah dan ianya adalah benda pertama yang kita kena buat kalau kita nak sampai ke puncak Self Actualization. Di puncak itu lah nanti anak kita boleh mencapai potensi terbaik dan terunggulnya. Anak kita takkan boleh sampai kepada potensi terbaiknya jika keperluan yang di bawahnya tidak dipenuhi.

Apa-apa pun, yang paling penting untuk kawal emosi anak, keperluan fisiologi asas anak mesti kita utamakan dahulu. Kegagalan kita memenuhi keperluan fisiologi asas anak kita memang akan memberi kesan kepada anak kita kerana anak kita sentiasa berada pada 'survival mode'. Otak anak kita cuma akan fokus hanya untuk memenuhi keperluan asas ini dahulu dibandingkan perkara yang lain.

Antara keperluan asas fisiologi yang anak kita perlukan adalah :

Makan & Minum

Anak kita perlukan makanan yang menyihatkan yang mengandungi variasi protein, lemak dan karbohidrat setiap hari untuk membesar. Tu la kenapa sebaiknya kita elakkan memberi jajan ataupun makanan yang diproses secara berlebihan. Apa yang anak kita makan akan mempengaruhi juga emosi anak kita.

Pastikan juga jadual makan dan minum anak kita teratur dan dipenuhi dahulu sebelum bawa anak kita pergi berjalan jalan ataupun ke rumah orang. Kita sendiri pun kalau lapar, kita akan jadi mudah marah dan melenting. Apatah lagi anak kecil yang masih belum mampu berkomunikasi dengan sempurna untuk mengungkapkan rasa haus dan laparnya.

Tidur

Ni jadual tidur anak kita berdasarkan National Sleep Foundation :

0-3 bulan	4-11 bulan	1-2 tahun	3-5 tahun	6-13 tahun
Kena tidur dalam **14-17 jam.** Tak digalakkan kurang daripada 11 jam atau lebih daripada 19 jam	Kena tidur dalam **12-15 jam**. Tak digalakkan kurang daripada 10 jam atau lebih daripada 18 jam	Kena tidur dalam **11-14 jam.** Tak digalakkan kurang daripada 9 jam dan lebih daripada 16 jam	Kena tidur **10-13 jam**. Tak digalakkan tidur kurang daripada 8 jam atau lebih daripada 14 jam	Kena tidur dalam **9 -11 jam.** Tak digalakkan tidur kurang daripada 7 jam atau lebih daripada 12 jam

Kekurangan jam tidur walaupun cuma 30 - 60 minit pun akan beri kesan pada perkembangan dan emosi anak kita. Kita pun kalau tak cukup tidur rasa 'moody' je kan apatah lagi anak kita yang masih kecil.

Tempat Tinggal

Selain daripada berlindung daripada cuaca dan terik matahari, anak kita perlukan tempat tinggal yang selesa dan luas untuk dia bermain. Bermain adalah salah satu cara untuk anak kita membesar, berkembang dan mengeluarkan tenaga yang ada dalam tubuh mereka. Itulah kenapa anak kita cepat meragam bila mereka tak dapat keluarkan tenaga yang terpendam dalam tubuh mereka. Apabila bermain, hormon seperti endorphin akan keluar.

Endorphin adalah morfin semulajadi. Ianya menghilang rasa sakit, menstabilkan mood anak kita dan mengeluarkan mereka daripada emosi suram mereka.

Lain-lain

Anak kita juga perlukan 'emotional connection' dan 'human touch' daripada mak ayahnya sendiri supaya hormon seperti oxytocin boleh dirembeskan keluar. Hormon oxytocin ni biasanya dipanggil **Hormon Cinta** kerana ianya sangat penting dalam menguatkan ikatan ataupun 'bonding' sesama mak ayah dan anaknya. Hormon CInta ni juga memberikan kesan pada emosi dan perangai anak anak kita.

Nak Hormon Cinta ni selalu meningkat dalam tubuh anak anak kita? Banyakkan mencium, memeluk dan menggosok ubun ubunnya supaya hormon tu akan selalu tinggi dalam badan anak anak kita. InsyaAllah emosi mereka juga akan ikut stabil.

Ada 4 tempat ciuman dan 6 tempat gosokan yang kita kena praktikkan berdasarkan ilmu yang saya dapat daripada Ustaz Dato' Dr. Hj Abdul Basit Hj Abdul Rahman, seorang pendakwah yang sangat disegani dan mempunyai PhD Syariah daripada Universiti Islam Madinah :

1

Ciuman di kepala anak bila kita BANGGA : Apabila kita rasa bangga dengan pencapaian anak kita contohnya dia boleh skor A dalam exam dia cepat-cepat kita cium bahagian tengah kepala anak

2

Ciuman di dahi anak apabila kita REDHA : Apabila anak kita buat sesuatu yang buat kita rasa redha dan ikhlas pada anak kita, dahi adalah tempat terbaik untuk kita cium.

3

Ciuman di pipi apabila kita RINDU : Apabila ambil anak daripada taska atau bila anak baru balik daripada sekolah tempat terbaik nak cium adalah di pipi.

Cium di tangan bila bila kita rasa KASIH : Ciuman di tangan ni istimewa sangat sebab tu kita kena ajar anak kita cium tangan kita dengan cara yang betul untuk membangkitkan rasa kasih sayang dalam diri anak kita terhadap diri kita.

Untuk tempat gosokan tu sama je dengan 4 tempat ciuman tadi. Cuma perlu tambah 2 tempat tambahan sahaja :

Gosok di BELAKANG LEHER : Kalau anak-anak nampak risau atau tak tenteram.

Gosok di DADA : Sangat mujarab untuk kurangkan kenakalan anak-anak. Sambil gosok tu mak ayah boleh cuba selawat atau baca surah surah pendek macam Al Fatihah atau Ayat Kursi.

Pantang – Larang

Jangan sesekali cium anak kat bahagian bibir.
Memang nampak moden dan hipster tapi bibir sebenarnya dikhususkan untuk pasangan halal kita je. Area bibir adalah area yang penuh dengan reseptor yang membuatkan tempat tu jadi supersensitif.

Dikhuatiri boleh membangkitkan nafsu syahwat. Anak-anak pun akan jadi keliru bila umurnya dah agak meningkat ke umur 5 - 6 tahun nanti. Kalau dah terlanjur amal cium mulut nak buat macam mana? Hentikan sekarang!

BINA
KESERASIAN
& RAPPORT
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Bina keserasian & rapport

Perasan tak kalau kita jumpa orang yang sama daerah ataupun negeri kita jadi mudah rapat dan dekat? Padahal mungkin baru 10 minit kita bersembang tapi rasa macam dekat je di hati. Lebih-lebih lagi bila berada di perantauan kan. Perasan tak? Atau pernah tak kita rasa serasi je dengan seseorang walaupun baru sahaja berjumpa hanya kerana hobinya sama dengan hobi kita?

Kita jadi selesa nak berbual, meluahkan hingga tanpa sedar terkadang tu kita sanggup buka rahsia terbesar kita kepada dia hanya kerana kita berasa dekat dan percaya pada si dia walaupun baru sahaja berkenalan. Kita juga jadi mudah terima cadangan dan nasihat daripada si dia.

Perasan tak kadangkala kita juga jumpa jurujual yang kita sangat tak suka apabila dia cuba menjual pada kita tetapi kadangkala tu ada juga jurujual yang pandai membuat kita rasa selesa. Cara dia mendekati kita, bagi salam pada kita dan cara mereka bercakap dan memperkenalkan diri membuatkan kita selesa dan sanggup mendengar apa yang si jurujual tu cuba sampaikan sampai habis. Sedar sedar je kita dah terbeli barang jualannya di hujung perbualan.

Pelik kan?

Itulah yang terjadi bila dah ada keserasian ataupun 'Rapport' antara dua jiwa!

Ini lah juga yang kita paling perlukan bila kita nak nasihat ataupun nak anak kita dengar cakap kita. Kita perlukan 'rapport' ataupun keserasian hati antara hati kita dan hati anak dahulu sebelum kita nak mereka dengar cakap kita.

TANPA RAPPORT, AGAK SUSAH UNTUK ANAK KITA IKUT CAKAP KITA.
TANPA RAPPORT, AGAK SUSAH UNTUK MEREKA DENGAR NASIHAT KITA.
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

Ini formula cepat supaya 'rapport' ataupun keserasian hati antara kita dan anak kita boleh dicapai dengan sangat cepat :

Samakan Postur Tubuh

Jika anak dalam keadaan duduk. Kita pun kena duduk. Jika anak tengah baring, kita pun kena baring

Paling penting adalah kita kena samakan paras mata (eye-level) kita dan anak kita. Kalau terpaksa melutut pun tak apa asalkan mata anak kita selesa untuk tengok terus ke mata kita tanpa perlu mendongak ke atas.

Samakan Emosi

Jika anak sedang tersenyum girang, kita kena tersenyum girang juga. Kita 'match' kan emosi anak kita dengan anak kita dahulu sebelum kita nak nasihat apa-apa

Kalau anak sedang bersedih pun kita buat-buat je mimik muka sedih supaya emosi kita tu jadi serasi dengan emosi anak kita.

Samakan Tempo dan Intonasi Suara

Perhatikan tempo anak kita bercakap, perlahan atau laju seakan tergesa-gesa

Biasanya anak introvert ataupun anak jenis auditori digital ni tempo percakapannya agak perlahan

Anak extrovert ataupun visual biasanya percakapannya agak sedikit laju

Kita samakan je tempo percakapannya. Jika anak sedikit laju, kita pun bercakap dengan tempo yang sedikit laju

Jika tempo percakapan anak kita agak sedikit perlahan, kita pun perlahankan tempo percakapan kita sesuai dengan tempo percakapan anak kita

4

Samakan Minat dan Fokus

Kita perhatikan apa yang anak kita sedang lakukan

Kita buat-buat berminat dengan apa yang anak kita sedang lakukan

“ Eh Ahmad buat apa tu? Main lori ye. Abah pun suka main lori juga masa kecil. Lori abah banyaakkk sangat masa abah kecil tau Ahmad “

Mulakan topik perbualan dengan menggunakan subjek yang dekat dengan hati anak kita. Tak kisah kita tanya tentang Boboiboy ke Didi and Friends ke Omar dan Hana ke asalkan ianya sesuatu yang diminati oleh anak kita

Jika anak kita tengah fokus bermain, kita pun kena ikut sama sama bermain dengan anak kita

#Inilah sebenarnya rahsia yang diamalkan oleh jurujual yang terlatih ataupun kaunselor yang mahir untuk mempengaruhi klien masing-masing. Tanpa kita sedar, mereka semua meniru gerakan, intonasi suara, cara duduk, topik kesukaan dan banyak lagi! Tanpa disuruh, kita akan tiba-tiba je rasa selesa dan minda kita akan berkata “ Hmm..saya suka dan selesa la dengan dia ni “. Hebat kan Rapport ni?

Nampak kecil tapi kesannya sangat besar dan dasyat.

Ruginya kalau kita sebagai mak ayah tak gunakan teknik ni sebelum menasihati anak sendiri. Padahal ni la benda yang paling asas sekali untuk mempengaruhi anak kita dan membuatkan anak kita mendengar kata dengan sangat cepat dan berkesan. Jangan terkejut kalau anak mudah dengar cakap, senang dinasihati dan cepat patuh dan taat dengan arahan kita lepas kita berjaya bina ‘rapport’ antara kita dan anak kita nanti.

Puji
SUBSCONSCIOUS
MIND
ANAK-ANAK
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Puji subconscious mind anak-anak

Minda separa sedar (subconscious mind) anak kita sebenarnya sangat peka dan dahaga akan pujian. Itulah kenapa salah satu cara melembutkan hati anak yang keras adalah dengan memanggil anak kita dengan panggilan yang boleh menyentuh hati mereka.

Sesekali, gunakan panggilan yang 'sweet' dan penuh kasih sayang ketika memanggil mereka. Contohnya :

- **sayang**
- **comel**
- **si hensem**
- **kak long yang baik hati**
- **Dan apa sahaja panggilan yang disukai oleh anak kita**

" Sayang, sini tolong Emak angkat kain ni boleh? "

" Si hensem, haaaa sini kita mandi ye. Dah mandi baru la lebih hensem lagi. Macam Abah awak "

Cuma apabila anak kelihatan sedang leka bermain atau sedang beraktiviti sehingga tak dengar panggilan kita, boleh je nak guna nama penuh anak untuk memanggil dia. Asalkan kita memanggil dengan tegas sambil menjaga nada, intonasi dan suasana hati kita supaya mesej ketegasan tu sampai pada anak tanpa mencederakan emosinya.

"Mohd Amin Bin Khairuddin yang hensem! Mandi sini cepat, kita dah lambat dah Mohd Amin Bin Khairuddin!"

Jadi
pendengar
responsif
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Jadi pendengar responsif

Ketika anak mengadu sesuatu pada kita, mereka sebenarnya sedang mengembangkan kemampuannya untuk memberitahu (telling skills). Benda ni sangat penting kerana dengan 'telling skills' yang tinggi, lebih memudahkan kita untuk mengetahui masalah sebenar anak kita.

Apabila kita tahu masalah sebenar anak kita, anak kita akan lebih tenang dan berasa lebih selamat kerana anak kita tahu ada seseoarang yang mereka boleh percayai dan anak kita tahu ada yang mendengar dan memahami apa yang mereka rasakan.

Cuma, 'telling skills' ni akan terbantut dan tak berkembang apabila kita menjadi pendengar yang teruk ketika anak kita meluah dan mengadu masalahnya. Ye, kerana kita **TERLUPA UNTUK MENJADI PENDENGAR YANG RESPONSIF!**

Bila anak mengadu sesuatu kita main henfon

Bila anak bercerita kita buat endah tak endah

Bila anak bercakap fikiran kita melayang entah ke mana

Bila anak kita tegur kita tak menyahut

Nak jadi pendengar yang responsif ni mudah je sebenarnya :

Walau kita sibuk sekalipun, kita tetap bagi respon kepada aduan anak

Caranya terbaik nak bagi respon ketika sibuk adalah dengan hentikan sejenak aktiviti kita, palingkan wajah kita kepada anak kita sambil kita tatap mata mereka. Kita bagitahu je anak kita yang kita agak sibuk pada waktu itu dan kita bagitahu anak kita yang kita akan layan mereka setelah dah selesaikan kerja kita nanti

Kalau terlampau sibuk sangat sampai tak mampu nak menoleh sekalipun sekurang kurangnya kita balas aduannya dengan menggunakan suara kita contohnya "Oooo gitu.." ataupun "Ye sayang.. Macam tu rupanya.. ". Sekurang kurangnya anak kita tahu kita memberi respon kepada aduannya.

Selagi mana anak kita masih mahu mengadu, itu tandanya mereka masih percayakan kita dan tahu yang mereka ada mak ayah untuk membantu mereka. Jangan sampai anak kita dah taknak mengadu hanya kerana kita yang lupa untuk menjadi pendengar responsif dan pendengar setia anak kita.

TAK SEMUA MASALAH SELESAI DENGAN ADANYA TUKANG DENGAR MASALAH, TETAPI DENGAN MENDENGAR.. IANYA MENENANGKAN DAN MENGURANGKAN RASA GELISAH.
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

Hadapi anak dengan state of mind yang positive
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

HADAPI ANAK DENGAN STATE OF MIND YANG POSITIVE

Sara Waters, pengkaji daripada New York University yang juga bekerjasama dengan pengkaji daripada Psychological Science Study di University of California menyatakan bahawa " Bayi anda mungkin tak dapat nak bagitahu anda yang anda kelihatan sangat stres ataupun bertanyakan apa yang tak kena dengan emosi anda tetapi bila anda rangkul mereka di lengan anda, mereka boleh rasakan emosi negatif dalam diri anda "

Pernah juga ada seorang ibu kepada bayi yang berusia 5 bulan memberitahu saya sebelum ni bayinya selalu meragam dan semuanya jadi serba tak kena. Ibu itu juga mengaku selalu tertekan dengan tidur dan rehat yang tak mencukupi. Tiba-tiba si ibu ini terbaca tips yang saya berikan di dalam Telegram Nota Parenting tentang perlunya ibu bapa kawal emosi dahulu sebelum nak tenangkan anak.

Mulai daripada saat itu si ibu ni tadi mula mengubah mindsetnya sendiri. Sebelum beliau ambil anaknya di pusat asuhan, beliau akan akan set dulu mindanya supaya tenang dan gembira di sepanjang perjalanan untuk mengambil anaknya. Menakjubkan!

Si ibu tu memberitahu saya anaknya dah mula 'behave' dan jadi kurang meragam dibandingkan sebelum ni! Si ibu ni juga memberitahu saya tangisannya anaknya juga sudah tidak melarat dan berpanjangan seperti duhulu apabila si ibu tu mampu kawal emosinya sendiri bila berhadapan dengan si anak yang sedang menangis.

Itulah kenapa semua mak ayah kena tahu cara nak ubah emosi ataupun 'state of mind' sendiri lebih-lebih lagi bila pulang ke rumah daripada tempat kerja masing-masing.

Bayangkan bagaimanana kesannya pada anak kita bila kita membawa beban emosi yang negatif daripada tempat kerja pulang ke rumah.

Caranya nak ubah ‘state of mind’ yang negatif kepada positif ni mudah je :

01 Jangan terburu-buru masuk ke dalam rumah. Berhenti sejenak di luar pintu masuk rumah

02 Tarik nafas yang perlahan dan dalam sebanyak 5 kali

03 Bayangkan setiap kali kita hembus nafas tu, emosi negatif yang berada dalam tubuh kita ikut keluar bersama hembusan nafas kita

04 Tutup mata dan rasakan kembali kenangan paling menenangkan dalam hidup kita contohnya kenangan mandi di air terjun atau bercuti ke pulau, atau kenangan pertama kali melihat anak kita semasa baru dilahirkan

05 Biarkan perasaan berada di air terjun, pantai ataupun semasa melihat pertama kali wajah bayi kita tu kembali ke hati dan minda.

06 Bila dah rasa emosi negatif tu mulai kendur baru kita boleh melangkah masuk ke rumah

07 Sambut anak dengan senyuman dan peluk anak erat-erat sebelum berehat

Perasaan positif kita tu nanti akan memberi kesan positif juga kepada emosi anak. Jangan pelik kalau anak kita lebih memahami kepenatan kita dan lebih kurang meragam bila kita pulang ke rumah.

Amal dan rasakan sendiri ya!

TERIMA LUAHAN
EMOSI ANAK
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

TERIMA LUAHAN EMOSI ANAK

Situasi akan menjadi sangat buruk ketika kita tak mampu terima luahan hati anak. Seperti mana kita sendiri yang perlukan tempat untuk mengadu dan meluahkan, begitu jugalah anak kita. Bezanya, kita meluahkan dengan cara yang matang manakala anak kita meluahkan dengan cara yang belum matang.

Wajarlah anak kita menangis kerana cuma itu cara yang mereka tahu untuk meluahkan apa yang mereka rasa. Kemahiran berkomunikasi anak kita masih belum sesempurna kita. Kita juga akan memberontak, marah dan memendam rasa jika tidak ada yang sudi mendengarkan luahan hati kita. Begitu juga anak kita.

Mereka perlu merasakan kita memahami dan menerima luahan emosi mereka. Barulah emosi mereka menjadi lebih stabil dan mudah ditenangkan.

Caranya adalah :

Bagitahu anak yang kita faham perasaan mereka dan ajar mereka untuk luahkan rasa di dalam dada mereka dengan betul. Elakkan jerit "Diam! Jangan nangis!" Ianya sama seperti orang menjerit pada kita “Diam! Jangan bebel! “ ataupun “ Diam! Sudah sudah la tu mengadu!“

Nota Penting

Jika luahan emosi anak sudah melampaui batas seperti mengigit, menyepak dan meludah barulah kita boleh halang dan tegur mereka supaya mereka tahu cara yang betul untuk meluahkan emosi mereka sendiri.

ZERO TOLERANSI
PADA PERBUATAN
AGRESIF
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

ZERO TOLERANSI PADA PERBUATAN AGRESIF

Anak yang masih dalam fasa ‘egocentric’ iaitu sekitar umur 1.5 - 3.5 tahun memang agak mencabar. Tak pelik kalau pada fasa ini mereka kadangkala kelihatan sangat biadap dan agresif kerana pada fasa ni mereka cuma fokus pada diri mereka sendiri.

Kononnya mereka ni macam ‘centre of universe’. Memang fasa ni agak mirip dengan sifat pentingkan diri sendiri (selfish) tetapi bezanya adalah ianya sesuatu yang normal untuk anak anak yang sedang membesar.

Pada fasa inilah anak kita dengan mudahnya :

- **pukul kita**
- **panjat meja makan tanpa segan silu**
- **duduk depan TV tanpa hiraukan kita yang sedang menonton TV**
- **taknak berkongsi mainan**
- **agak keras kepala**
- **suka menggigit**
- **dan lain-lain**

Ajar anak menggunakan anggota tubuhnya dengan betul

Jika anak suka memukul. Pegang tangannya dan katakan “ Tangan ni Allah ciptakan untuk makan, minum dan sayang Mama. Adik sayang mama kan? “

Salurkan tenaga anak pada tempat lain

Anak yang tidak disalurkan tenaganya memang akan mudah meragam. Itulah kenapa ada anak yang memang akan meragam apabila kita suruh mereka duduk diam di satu tempat tanpa berbuat apa-apa. Itulah kenapa banyak restoran-restoran besar yang faham tentang keperluan pelanggan yang berkeluarga ni akan menyediakan tempat permainan khusus untuk kanak-kanak di restoran mereka supaya ibu bapa yang datang untuk makan boleh makan dengan tenang dan anak-anak pun ada tempat untuk menyalurkan tenaga mereka

Alihkan perhatian anak pada tempat lain

Ini yang saya namakan sebagai ‘ Art of Distractions ‘. Ruginya kalau mak ayah tak tahu betapa hebatnya ilmu mengalihkan perhatian anak ni. Perasan tak orang tua zaman dulu-dulu bila anak menangis mereka akan suruh lihat burung ataupun bintang di langit? Sebenarnya mereka sedang mengalihkan perhatian anak.

Otak anak kita tak mampu proses banyak benda dalam masa yang sama. Itulah kenapa apabila kita alihkan fokus pada benda yang di luar dirinya, fokus anak kita pada dalamannya akan berhenti buat seketika. Jika anak kita fokus pada dalamannya sahaja, mereka akan meragam tak berhenti kerana mereka terfokus pada perasaan dan emosinya sendiri.

Sesekali kita kena pandai alihkan fokus anak kita pada benda yang di luar daripada dirinya. Contohnya kita tunjuk anak burung yang berterbangan, kenderaan yang melintas, kucing yang sedang berkeliaran dan bermacam lagi cara untuk mengalihkan fokus anak kita.

Tunjukkan yang kita sakit ataupun tak suka dengan perbuatannya

Untuk anak yang sudah mulai faham dengan emosi kita, kita kenalah tunjukkan respon emosi kita bila anak bertindak mengasari kita ataupun adik beradiknya. Contohnya “ Adikk..Ibu sakiiitt “ sambil membuat mimik muka kesakitan. Ini untuk melatih sifat empati pada anak. Lama-kelamaan anak akan tahu perbuatannya itu mencederakan emosi dan fizikal orang yang disayanginya.

Bagitahu anak kita yang kita memahaminya

Kadangkala anak buat benda pelik dan aneh ni untuk berkomunikasi dengan kita. Keterbatasan mereka dalam kosa kata dan cara berkomunikasi membuatkan mereka menggunakan cara yang aneh aneh untuk berkomunikasi dengan kita. Mereka akan terus membuat perkara tersebut sehingga mereka rasakan yang kita dah dapat mesej yang mereka cuba sampaikan.

Itulah kenapa perlunya kita yakinkan mereka yang kita sebenarnya tahu apa yang mereka cuba sampaikan contohnya “ Ye, adik tak suka duduk kat kerusi ni kan? Ye, mak tahu. Adik sabar sekejap je. Mak nak makan sekejap je. Lepastu kita balik ye adik “

Ulang teguran dan penjelasan kita tanpa jemu

Jelaskan baik baik pada anak yang kita terima kalau anak marah, yang kita tak terima adalah perbuatan biadap dan agresif. Jelaskan juga pada anak beza perasaan dan kebiadapan. Marah itu perasaan, menjerit dan berguling itu kebiadapan. Geram itu perasaan tetapi pukul adik itu kebiadapan.

Kita tak boleh putus asa menasihati dan memberi teguran pada anak walaupun kadangkala kita rasakan anak kita seolah olah tak memahami dan tak menerima nasihat dan teguran kita. Menjadi ibu bapa bukanlah proses sehari semalam, ianya memerlukan tempoh masa, konsistensi dan juga kesabaran. Ingat, teguran dan nasihat kita memang memberi bekas dan kesan walaupun tak kelihatan.

Nota Penting

Hukuman seperti Time-Out dibolehkan tetapi sebaiknya kita gunakan sehabis baik dulu cara-cara yang saya sebutkan di atas

Tahan tangan ketika emosi sedang memuncak
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

TAHAN TANGAN KETIKA EMOSI SEDANG MEMUNCAK

Siapa yang tak kenal ‘sepit ketam’ yang siap sedia menyepit anak yang sedang buat perangai ataupun tidak mendengar kata. Saya tak berapa galakkan tapi saya tak ada la sampai melarang secara total kerana ada masanya ianya berguna selagi mana ianya hanya dengan niat mendidik dan tidak sampai mencederakan!

Cuma yang saya khuatirkan bila sampai tampar dan sepak terajang. Itu yang saya takutkan kerana saya taknak anak kita tu selalu berada dalam keadaan ‘fight or flight’. Ketika mana kita menyakiti anak kita secara keterlaluan, otak anak kita akan mengangggap kita sebagai ancaman.

Seperti yang pernah saya tulis sebelum ni, otak anak yang berasa diancam akan berespons dengan membuat 3F ini :

Fight : Anak akan cenderung untuk melindungi dirinya sendiri dengan bertindak balas secara agresif. Inilah juga lahirnya sifat memberontak dalam diri anak kita. Jangan terkejut anak yang selalu dikasari akan menjadi keras kepala, suka melawan dan susah dibentuk suatu hari nanti.

Flight : Anak akan cenderung untuk menjauhkan diri, takut untuk bersosial dan juga berasa rendah diri dengan orang di sekelilingnya. Anak ini juga akan selalu berasa ragu dengan kemampuan dirinya sendiri hingga akhirnya dilabel sebagai anak yang penakut dan tidak bertanggungjawab.

Freeze : Anak akan cenderung untuk menjadi seorang yang pendiam dan pasif. Anak ini seperti dalam keadaan berwaspada dan ketakutan setiap waktu. Ini Ia yang menyebabkan sisi kreatif anak mulai menghilang. Anak yang ketakutan tidak akan mampu berfikir di luar kotak kerana emosi mereka selalu berada dalam keadaan 'survival mode'.

Itulah kesan marah yang berlebihan pada seorang anak. Itulah kenapa saya selalu mempraktikkan mindset ini dalam mendidik anak saya :

Sayang Jangan Sampai Manja Berlebihan, Marah Jangan Sampai Membinasakan.
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

GUNAKAN SOALAN EMPATI
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

Gunakan Soalan Empati

Antara kesalahan kita adalah bila anak meragam atau mengamuk je kita cepat-cepat nak hentikan perangai anak tu dengan tergesa-gesa mencari solusi kepada perangai anak kita tersebut. Benda ni bagus kalau ledakan emosi anak kita tu kecil. Contohnya anak kita menangis kecil kerana lolipop di tangannya terjatuh ke tanah. Kita pun dengan cepatnya terus berkata “ Jom Mama belikan lolipop yang baru ye “ tapi ada ketikanya emosi anak begitu kuat (complicated & intense emotions) hinggakan cara cepat seperti ini seakan akan tak menjadi.

Ye, tak menjadi kerana selain daripada nakkan solusi, anak kita sebenarnya nak didengari!

Itulah kenapa walaupun kita dah selesaikan masalah anak kita tu akan kita tetap mengamuk dan meragam. Bukan kerana masalahnya tak selesai tapi kerana mereka berasa tak didengari. Apabila mereka berasa tak didengari, mereka akan cenderung untuk meragam tak berhenti.

Ini ada 3 SOALAN EMPATI yang kita boleh gunakan dan tanyakan pada anak kita supaya anak berasa didengari :

Label Emosi

Contoh pertanyaan :

“Mesti adik tengah _sedih/geram/marah/kecewa_ kan?”

(sebutkan nama emosi yang kita rasa anak kita sedang rasakan)

Jangan sesekali gunakan nada sindiran. Tunjukkan yang kita sebenarnya sedang cuba nak memahami apa yang anak kita sedang rasakan. Baru lah pertanyaan ni boleh meredakan emosi anak kita.

Label & Akui Emosi Anak

Contoh pertanyaan :

“Mesti adik _sedih/marah/geram/kecewa_(sebut nama emosi anak kita) kan bila Mak tak belikan _mainan/lolipop/jajan_ tadi kan?” (sebutkan penyebab anak meragam)

Sambil tanyakan kepada anak kita tu kita tunjukkan ekspresi muka, intonasi suara dan bahasa tubuh yang menunjukkan yang kita sangat memahami situasi dan perasaan anak kita.

Teka Emosi

Contoh pertanyaan :

"Kakak macam tengah_sedih/marah/kecewa/geram_ (sebutkan nama emosi anak kita) **tentang sesuatu. Apa yang terjadi sebenarnya kakak?"**

Jawapan yang paling kita nak adalah apabila anak kita mampu bagitahu kita apa yang mereka sedang rasakan samada tengah marah ke geram ke kecewa ke. Semakin anak terbuka untuk meluahkan apa yang anak rasa, semakin mudah untuk kita tenangkan mereka.

KADANGKALA
ANAK BUKAN
NAK SOLUSI,
MEREKA CUMA
INGIN
DIDENGARI.
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

AJAR
NAMA-NAMA
EMOSI
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

AJAR NAMA NAMA EMOSI

Anak paling mudah tantrum dan meragam pada umur 1-3 tahun sebenarnya. Perasan tak kenapa pada umur tu anak kita mudah tantrum dan meragam? Salah satu sebabnya adalah pada umur tersebut kemahiran berkomunikasi anak kita untuk mengungkapkan apa yang mereka rasa tu belum sempurna.

Ye, anak kita meragam kerana mereka sedang cuba nak berkomunikasi dengan kita!

Itulah kenapa kita sebagai mak ayah kena ajar anak kosa kata (vocabulary) tentang emosi. Makin banyak kosa kata anak kita tentang emosi dan perasaannya, makin cepat tantrum dan amukan anak kita tu reda. Apabila anak kita sedih, pastikan dia boleh bagitahu kita yang mereka sedang bersedih. Apabila anak kita marah, pastikan mereka boleh bagitahu kita yang mereka sedang marah. Barulah mereka tak perlu mengamuk untuk bagitahu kita apa yang sebenarnya mereka sedang rasakan.

Jadi bagaimana nak ajar kita tentang nama emosi dan juga kosa kata emosi?

Gunakan pertanyaan

Sesekali kita tanyakan apa yang anak kita sedang rasakan. Contohnya bila kita nampak kita sedang lesu dan muram, kita tanyakan “Adik rasa sedih ye? Cuba cerita kat Mama apa yang berlaku kat taska tadi “

Yang penting kita kena bagi anak kita tu tahu 'nama perasaan & emosi' yang mereka sedang rasakan

Gunakan lukisan

Kita boleh lukis 'emoticon' sedih, gembira, marah dan lain-lain emosi di kertas putih dan kita minta anak kita teka emosi apa yang kita cuba gambarkan tersebut. Anda boleh cari juga 'DIY' cara-cara kreatif untuk mengajar anak kita nama nama emosi di Pinterest dan Google dengan menggunakan katakunci ' Teach Emotions For Kids'

Perhatikan lukisan anak kita

Kadangkala anak kita suka meluahkan emosi mereka melalui lukisan. Yang penting adalah kita kena sensitif dengan setiap bentuk, warna, corak, wajah, karakter dan mimik muka yang anak kita masukkan di setiap lukisannya. Cuba tanyakan apakah maksud di sebalik lukisan anak kita. Jangan terkejut kalau sebenarnya imaginasi mereka melebihi apa yang kita bayangkan selama ini.

Mereka sebenarnya dapat rasakan emosi yang pelbagai dalam diri mereka dan mereka sedaya upaya meluahkannya melalui lukisan mereka. Jadi, tugas kita adalah menuntun anak kita memberikan nama kepada emosi yang mereka sedang rasakan itu supaya mereka tahu dengan jelas apa sebenarnya yang mereka sedang rasakan.

Selalu bermain teka ekspresi wajah dengan anak kita

Sesekali tu ajak anak kita untuk bermain permainan 'teka ekspresi wajah' dengan kita. Cara mainnya senang je :

 # Kita buat ekspresi dan mimik wajah marah

 # Kita tanya anak kita soalan ini " agak-agak apa yang Mama tengah rasakan ni? Marah ke sedih ke gembira?

 # Setelah anak dapat jawapan dengan betul, suruh anak kita pula buat mimik wajah dan kita cuba teka apa perasaan anak kita melalui mimik wajah anak kita itu

Ajar anak baca mimik wajah kartun kesukaannya

Anak kita paling mudah bagi kerjasama kalau melibatkan benda yang menjadi kesukaan mereka. Itulah kenapa sesekali tu kita gunakan watak kartun kegemaran mereka untuk ajar mereka nama nama emosi yang ditunjukkan oleh watak kartun itu.

Sebaiknya kita cari gambar ataupun ilustrasi kartun kegemaran anak kita tu yang menunjukkan mimik muka ketika sedang marah, kecewa, gembira, malu, geli, terkejut, bosan, takut, keliru dan berbagai lagi jenis perasaan dan emosi yang ada. Kita minta anak kita sebutkan satu persatu nama emosi kartun kegemaran mereka tu berdasarkan mimik muka ditunjukkan.

InsyaAllah bila anak kita mampu mengenal kesemua nama-nama emosi ini mereka akan lebih mahir berkomunikasi dan meluahkan apa yang mereka sedang rasakan. Inilah rahsia bagaimana anak kita tu boleh jadi berkurang tantrum dan amukannya. Ingat, anak kita meragam ni kebanyakannya kerana mereka sedang cuba nak bagitahu kita apa yang mereka rasa. Jika anak kita mampu untuk bagitahu kita apa yang mereka rasa, tiada sebab lagi untuk anak kita mengamuk dan meragam kan? Cubalah rasakan sendiri kesannya nanti.

6 NAMA EMOSI PALING ASAS ANAK KITA KENA TAHU :
GEMBIRA, SEDIH, TAKUT, MALU DAN TERKEJUT
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

AJAR
ANAK
PERNAFASAN
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

AJAR ANAK PERNAFASAN

Pernafasan yang dalam (Deep Breathing) ni bukan cuma berkesan untuk orang dewasa sahaja. Teknik ni juga sangat berkesan untuk mengawal dan meredakan emosi anak kita yang sedang berkecamuk.

Cuma masalahnya, agak sukar untuk kita mengajarkan Deep Breathing ni pada anak kita kan. Ini contoh dialog yang boleh kita gunakan untuk mengajar anak kita Deep Breathing. Bacakan dialog ini kuat-kuat pada anak kita ye :

Pernafasan dalam ini akan membuatkan Amin lebih tenang terutamanya bila Amin rasa nak marah ataupun cemas. Ingat, Amin adalah bos kepada perasaan Amin sendiri. Amin boleh kawal apa Amin nak rasa sebenarnya

Cuba Amin bernafas sekarang. Wow! Hebat lah Amin! Senang je kan bernafas ni kan Amin?

Mula mula Amin tarik nafas melalui hidung. Perlahan lahan Amin hembuskan melalui mulut. Cuba Amin buat sekarang. Senang kan?

Yang penting Amin kena hembus perlahan lahan

Ok. Jom kita buat sama-sama sebanyak 5 kali

Sekarang Amin dah mahir dah buat latihan pernafasan ni

Amin guna latihan pernafasan ni bila Amin rasa nak marah atau rasa cemas ye

Amin jangan risau. Orang lain takkan tahu pun Amin guna latihan pernafasan ni

Yang penting latihan pernafasan ni buatkan Amin lebih relaks dan tenang. Ingat, Amin adalah bos kepada diri Amin sendiri. Amin boleh kawal apa yang Amin rasakan tau

Good job Amin! Jadi lepas ni kalau Amin rasa macam nak marah siapa-siapa Amin buat pernfasan macam yang Ibu ajar tadi ye

Jadi, setiap kali kita nampak anak kita tak dapat kawal perasaan dan emosinya kita minta anak kita buat Deep Breathing ni. Benda ni perlukan latihan supaya anak kita terbiasa tetapi insyaAllah kesannya akan sangat menakjubkan jika kita anak kita boleh melakukan Deep Breathing ini.

KAWAL
NALURI
MELINDUNGI
KITA
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Kawal naluri melindungi kita

Mengikut satu kajian daripada psikologi perkembangan, anak-anak yang mempunyai mak ayah yang terlalu melindungi dan mengawalnya seawal umur 2 tahun akan cenderung untuk mengalami masalah dan sikap ketika dah mencapai umur 5 hingga 10 tahun nanti.

Apa maksud mak ayah yang terlalu melindungi dan mengawal ni?

Mak ayah ini dikira terlalu melindungi apabila emosi anaknya sendiri pun dianggap sebagai sesuatu yang mengancam anaknya. Contohnya,apabila mak ayahnya butangkan baju anaknya sendiri kerana takut si anak tu berasa cemas apabila tak dapat butangkan bajunya sendiri. Ye, perasaan cemas itu pun dianggap sesuatu yang boleh mencederakan si anak!

Ada juga mak ayah yang selalu pakaikan anak selipar kerana tak mahu anak tu berasa marah dan kecewa bila tak dapat sarungkan seliparnya sendiri. Padahal anak kita semua perlu belajar untuk berhadapan dengan emosinya sendiri untuk mencapai kawalan dan kematangan emosi yang sempurna.

Mengikut kajian tu lagi, anak anak yang tak dimanjakan dan diajar untuk berhadapan dengan emosinya sendiri akan lebih matang emosinya dan lebih baik pencapaian akademiknya dibandingkan anak-anak yang dimanjakan dan dilindungi secara berlebihan.

TAK SELAMANYA KITA AKAN BERADA DI SISI ANAK KITA. ITULAH KENAPA KITA AJARKAN ANAK MENGAWAL PANCINGNYA DARIPADA KITA TERUS MENERUS MENYUAPNYA IKAN.
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

SESEKALI
ABAIKAN
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Sesekali Abaikan

Abaikan kemarahan bukan bermakna kita tidak peduli kepada keperluan emosi si anak tetapi kita sebenarnya nak sampaikan mesej kepada anak bahawa dia tak boleh gunakan kemarahan dia untuk menarik perhatian kita dan dia tak boleh gunakan kemarahan tu untuk mendapatkan apa yang dia mahu.

Apa nak buat?

Jangan tergesa gesa mendatangi anak yang sedang meledak marah itu. Kita nak anak kita tahu yang kita mendatangi dia bukan kerana perbuatan dan emosi marah dia. Kalau anak boleh rasakan perbuatan dia tu boleh menarik perhatian kita, dia akan ulang, ulang dan ulang perbuatan dia tu untuk menarik perhatian kita

Datangi anak kita dan jelaskan yang kita datangi dia bukan sebab kemarahan dia tapi sebab ada benda penting yang kita nak jelaskan pada dia

Jelaskan baik-baik dengan intonasi suara yang tenang dan perlahan. InsyaAllah fokus anak kepada kemarahannya akan beralih kepada dialog kasih sayang kita tersebut

Benda ni nampak je simple tetapi kesannya sangat menakjubkan!
Rasakan sendiri ye!

MARAH
SECARA
SPESIFIK
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Marah secara spesifik

“Mak tak laratlah! Awak asyik NAKAL je bila pergi Mall!“

“Mak tak suka adik buat MACAM TU bila mak ajak pergi kedai!“

“Nanti pergi jalan rumah orang adik JANGAN BUAT PELIK PELIK ye.“

Perasan tak kesalahan pada ayat-ayat nasihat dan teguran kita pada anak kita selama ni? Rupanya selama ni kita banyak guna perkataan yang ABSTRAK dan TAK SPESIFIK untuk menegur dan menasihati anak kita. Anak kita terutamanya yang berumur 5 tahun ke bawah sangat susah nak faham dan hadam ayat dan perkataan yang abstrak ni. Itulah kenapa nasihat dan teguran kita selama ini kurang berkesan.

Jangan nakal, jangan buat macam tu, jangan buat pelik pelik, jangan biadap dan lain-lain adalah ayat abstrak yang susah dihadam dan difahami oleh anak!

Apa nak buat?

Gunakan je arahan dan perkataan yang spesifik ketika memberi nasihat dan arahan pada anak kita. Contohnya :

“Mak penat ni nak. Nanti dah sampai Mall adik kena pegang tangan mak dan jangan lari-lari ye “

“ Kalau pergi kedai adik jangan pergi jatuhkan mainan mainan kat sana ye. “

“ Kalau kita pergi rumah Tokcik nanti adik jangan lari-lari atau masuk bilik orang ye “

Anak kita sangat perlukan arahan yang jelas, mudah dan spesifik untuk mereka ikuti. InsyaAllah hanya dengan mengubah ayat dalam arahan dan nasihat kita, anak kita akan lebih terkawal. Cuba dan rasakan sendiri ye.

Nota Penting

Jangan takut nak gunakan perkataan JANGAN pada anak kita asalkan berpada pada dan tidak berlebihan.

KEMARAHAN YANG
TIDAK JELAS
TIDAK AKAN MEMBUATKAN
FAHAM DAN PATUH,
IANYA HANYA AKAN
MEMBUATKAN
ANAK MENURUT
DAN TAKUT.
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

SEBUTKAN
SEBAB
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Sebutkan Sebab

" Pergi mandi sekarang "

" Adik kena makan "

" Pakai baju sekarang ye kakak "

Ketiga tiga arahan di atas kekurang satu benda yang sangat penting sebenarnya. Ketiga tiga ayat di atas tidak ada SEBAB. Contoh perkataan dan arahan yang ada SEBAB-nya :

"Pergi mandi sekarang SEBAB kita dah lambat ni "

"Adik kena makan SEBAB adik nak kena jadi kuat untuk lawan demam"

"Pakai baju sekarang ye kakak SEBAB mak taknak adik sejuk"

Ada sebuah eksperimen yang dijalankan perpustakaan di Harvard tentang betapa berkuasanya pengaruh SEBAB ni. Di sana ada sebuah mesin fotostat yang mana untuk menggunakannya kita perlu beratur dan menunggu giliran. Ada 2 jenis soalan yang digunakan untuk memotong barisan.

Soalan pertama
"Boleh tak saya potong barisan ni?"

Soalan kedua
"Boleh tak saya potong barisan ni SEBAB saya tengah terburu-buru"

Dengan menggunakan soalan pertama yang terus bertanya tanpa memberikan SEBAB tersebut, 60% orang disana mengizinkan orang yang bertanya itu tadi untuk memotong barisan. Menakjubkan, dengan menggunakan soalan kedua yang memberikan SEBAB, peratusan orang yang mengizinkan barisannya dipotong tersebut meningkat kepada 94%. Ye, hanya dengan memberikan SEBAB orang jadi lebih senang mendengar arahan dan permintaan kita!

Begitu juga anak kita. Mereka perlukan sebab untuk mereka patuh dan dengar arahan kita. Jom tambah SEBAB pada setiap arahan dan nasihat kita pada anak anak kita!

Fokus
PADA
EMOSI
POSITIF
ANAK
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

FOKUS PADA EMOSI POSITIF ANAK

Tanpa kita sedar sebenarnya kita lebih banyak memberi perhatian dan fokus pada perangai negatif anak je. Selama ni anak kita duduk diam sambil bermain dengan tenang kita buat tak hirau je mereka. Anak cuba tarik perhatian kita pun kita fokus je mengadap skrin smartfon sambil layan Facebook tetapi bila anak tu dah mula meragam sikit kita mula la marah ataupun naik tangan.

“ Bila saya meragam baru la nak bagi perhatian! “

Tanpa sedar itu sebenarnya yang anak kita rasakan. Itulah kenapa anak kita berterusan mengamuk dan meragam kerana mereka rasakan dengan cara itu mereka boleh dapatkan perhatian mak ayahnya. Itulah kenapa sesekali tu :

- **Abaikan sementara segala jenis gajet bila berhadapan dengan anak**
- **Perhatikan je aktiviti dan telatah anak kita dengan penuh perhatian tanpa**
- **Jangan biarkan fikiran kita menerawang entah ke mana mana**

- **Respon dan tunjukkan yang kita beri perhatian pada emosi, perbuatan dan aktiviti positif mereka. Contohnya : Mereka menoleh kepada mereka, kita balas senyuman mereka, mereka sapa kita, kita balas sapaan mereka sambil menggosok ubun ubun mereka**

- **Buatkan anak berasa dipedulikan dan diberi perhatian**

Bila anak kita boleh rasakan yang kita beri perhatian pada emosi positif mereka, maka mereka tak perlu lagi gunakan emosi negatif untuk menarik perhatian kita.

SENI
MENGALIH
PERHATIAN
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Seni mengalih perhatian

Perasan tak yang anak kita boleh tiba-tiba je mengamuk dan meragam apabila anak terpaksa duduk statik di suatu tempat contohnya ketika di kedai makan, di dalam kereta ataupun ketika kita sedang membuat kerja rumah? Bila anak meragam mula la kita yang tertekan dan malu dengan orang di sekeliling kan.

Anak akan lebih kurang meragam apabila kita mempunyai seni dalam mengalihkan fokus dan perhatian anak kita. Ini beberapa aktiviti dan permainan paling mudah yang boleh kita gunakan untuk alihkan fokus anak kita sekaligus menjadikan anak kurang meragam :

Teka lukisan di tapak tangan dan juga di belakang badan

Suruh anak kita tutup mata dan teka objek apa yang kita lukis pada tapak tangan ataupun di belakang badannya.

Teka mimik muka

Anda buat mimik muka tertentu seperti sedih, marah ataupun geram dan minta anak teka emosi apa yang kita sedang rasakan. Boleh juga minta anak yang buat ekspresi muka tersebut dan anda pula yang meneka. Sambil bermain, sambil tajamkan Emotional Intelligence anak kan.

Kira syiling

Keluarkan syiling di dalam dompet dan ajak anak kita kira duit syiling tu bersama-sama. Sambil mengira duit syiling boleh juga ajar anak kita operasi tambah dan tolak ataupun apa sahaja yang berkaitan dengan simpanan dan kewangan. Baru la kita boleh alihkan fokus anak kita sekaligus menajamkan Financial Intelligence anak kita sekali.

Teka syiling

Sembunyikan syiling di kedua tangan anda dan minta anak anda teka syiling itu berada di tangan kanan atau kiri. Boleh juga minta anak kita yang sembunyikan syiling itu dan kita buat-buat teka syiling di tangannya.

Teka gerakan bibir

Minta anak kita teka perkataan yang kita sebutkan hanya dengan memerhatikan gerakan bibir. Mulakan dengan perkataan yang pendek seperti Ayah atau Emak.

Teka barang yang hilang

Keluarkan 5 barang daripada dompet ataupun beg tangan anda. Susun di atas meja secara teratur. Setelah itu minta anak anda pejam mata sambil anda sembunyikan beberapa barang tersebut. Mintak anak kita sebutkan berapa barang yang hilang dan nama barang-barang yang hilang tersebut. Apa salahnya sambil ajak anak bermain sambil asah memori anak kan.

Lukis di jari jemari

Lukis mimik muka sedih, gembira, marah dan lain-lain emosi pada jari anak kita. Boleh juga buat dialog-dialog lucu sesama jari tersebut. Di samping bermain boleh juga ajar anak bezakan jenis emosi orang berdasarkan mimik dan ekspresi wajah kan.

Bertanya

Elakkan bertanya tentang perasaan ataupun sesuatu yang melibatkan emosi kerana ianya akan membuatkan anak fokus ke dalam dirinya sendiri. Ingat, anak yang sedang fokus pada emosi dan perasaannya sendiri akan mudah meragam!

Jadi, pertanyaan kita hendaklah membuatkan anak kita fokus pada benda yang di luar dirinya. Contohnya :

- **Eh! Burung kat atas tu ada berapa ekor?**
- **Kucing kat bawah kita ni tengah makan ye nak?**
- **Apa yang akan jadi kalau kucing kat bawah meja ni jumpa anjing?**
- **Wah! Kereta yang lalu lalang tu warna apa?**
- **Kenapa traffic light tu bertukar warna?**

Dan bermacam lagi soalan yang boleh mengalihkan perhatian anak kita.

SELAMA ANAK KITA
FOKUS DI
LUAR DIRINYA
MEREKA AKAN LUPA
UNTUK FOKUS
PADA EMOSI
YANG DIRASAINYA.
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Kebalkan
telinga
dan emosi
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Kebalkan telinga dan emosi

Kita sebagai mak ayah tak boleh senang terpancing ataupun ‘trigger’ bila anak kita menjerit, menangis dan meraung. Anak kita banyak gunakan cara itu untuk memancing perhatian ibu bapa sebenarnya. Bila kita dah mula terpancing dan merespons secara keterlaluan, itu bermakna umpan anak kita dah mengena. Sekali umpan dah mengena, itu bermakna pancingannya berjaya. Itulah kenapa anak kita akan mengulang ulang perangai dan amukannya tersebut kerana merasakan pancingannya Berjaya

Apa yang sebaiknya kita buat?

Sebaiknya diam, tak respon dan buat buat tak peduli dengan pancingan anak kita tersebut. Itulah kenapa kena pandai bezakan tangisan yang sebenar dengan tangisan manipulatif.

Tangisan sebenar

Biasanya timbul akibat keperluan fisiologi mereka tak dipenuhi seperti tak selesa, lampin basah, lapar, haus dan sakit

Tangisan manipulatif

Biasanya timbul bila anak kita inginkan sesuatu. Tangisan manipulatif ni biasanya tanpa air mata dan muncul hanya apabila anak kita inginkan sesuatu atau apabila kemahuannya tak dituruti

Gunakan
Intonasi
Terendah &
Terdalam
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Gunakan Intonasi Terendah & Terdalam

“Adam, mandi!“

“Adik, kan Mama dah kata jangan conteng buku abang!“

“Angah, cepat sikit pakai seluar tu!“

Tanpa kita sedar selama ni kita banyak gunakan intonasi suara yang tinggi (high-pitched voice) untuk memberikan arahan pada anak. Sampai satu tahap tu anak seakan akan tak dengar pun arahan kita. Jadi kita pun terpaksa naikkan lagi volume suara sampai suatu tahap kita sendiri yang stress dan tertekan kerana terpaksa menjerit menjerit hanya untuk memberikan arahan ringkas pada anak kita.

Ye, mereka jadi begitu kerana ‘alah bisa tegal biasa’. Intonasi yang tinggi sekalipun, kalau kita guna setiap hari, anak kita akhirnya akan jadi lali dan terbiasa juga. Sesekali gunakan suara yang dalam, rendah dan penuh ketenangan (lowest pitched voice) untuk memberikan arahan pada anak kita ye.

Intonasi suara yang dalam mengandungi elemen ‘wibawa dan dominan‘ sedangkan intonasi suara yang tinggi dan bingit mengandungi elemen ‘emosi dan kekerasan‘. Nak tengok suara yang ada wibawa ni lihat pada lelaki dan suami sendiri. Biasanya hanya dengan berdeham dan suruhan perlahan pun dah boleh buatkan si anak akur dan taat.

Benda ni saya sendiri yang praktikkan untuk mendodoi dan menenangkan anak saya. Kadang-kadang tu sampai 3 jam isteri saya dodoikan anak kami tetapi matanya masih terkebil-kebil taknak tidur. Ajaibnya setiap kali saya dodoikan anak saya tu, tak sampai beberapa minit biasannya anak saya akan terlelap dan tidur penuh lena. Isteri saya sendiri pun hairan. Nak tahu apa saya gunakan?

Saya cuma buat 2 benda ni je :

Saya tenangkan hati saya dulu. Kita sebenarnya boleh tenangkan emosi kita secara cepat dengan pernafasan yang dalam (deep breathing) . Saya nak pengaruhi emosi anak saya yang sedang berkecamuk sebenarnya, jadi saya betulkan dan tenangkan dulu emosi saya.

Saya selawat dengan menggunakan intonasi suara yang dalam sebab saya nak bagi anak saya rasa damai dan tenang. Macam yang saya nyatakan tadi suara yang 'high pitch' ni mengandungi elemen 'emosi dan kekerasan' sedangkan suara yang 'low pitch ' mengandungi elemen wibawa dan dominan.

Dah tahu rahsia ni terus praktikkan dan rasakan sendiri kesannya pada anak-anak yang susah tidur ye.

NADA SUARA TINGGI
SANGAT PENTING DALAM SAAT
KECEMASAN.
KETIKA ANAK HAMPIR TERJATUH ATAU
CUBA MELINTAS JALAN.
SAYANGNYA KITA GUNAKAN IA SETIAP
HARI TANPA BATASAN
HINGGA AKHIRNYA IA
HILANG BISA DAN
TAK LAGI BERKESAN.
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Dapatkan
anggukan
kecil anak
dahulu
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Dapatkan anggukan kecil anak dahulu

Ni namanya Teknik Gradual Commitment. Nak anak buat benda yang besar dan menyusahkan bagi anak kita, biarkan anak kita tu setuju untuk buat benda yang kecil dulu. Baru la anak kita tak meragam dan mengamuk. Rasanya kita semua pernah rasakan betapa getirnya nak bagi anak kita bangun dan mandi pada waktu pagi. Fuh! Kalau salah pujuk, boleh meragam teruk anak kita tu!

Ini contoh bagaimana kita nak dapatkan anggukan kecil anak kita bila kita nak pujuk anak kita mandi.

Ambil persetujuan anak dulu untuk :

- **bangun daripada tempat tidurnya**
- **buka bajunya**
- **buka pampersnya**
- **dan lain-lain**

Kalau benda kecil ni semua anak dah angguk dan setuju biasanya lagi mudah nak pujuk anak mandi. Kalau hal yang kecil pun kita dah memaksa, biasanya hal besar nanti lagi lagi lah anak kita enggan dan tolak..

NAUGHTY
CORNER
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

NAUGHTY CORNER

Apa tu Naughty Corner dan kenapa pentingnya Naughty Corner ni?

Sebelum ni perasan tak kita banyak gunakan emosi, jeritan, jerkahan dan cubitan untuk disiplinkan anak kita? Apabila kita jadikan diri kita sebagai "penghukum" anak, kita sebenarnya sedang meletakkan emosi kita dalam bahaya. Itulah kenapa emosi kita jadi tak terkawal kerana kita jadikan emosi kita sebagai alat untuk hukum anak!

Itulah kenapa bila anak buat salah je kita jadi marah, geram dan tertekan. Bila anak dah tidur dan diam kita akhirnya sedih sendiri dengan emosi kita.

Solusinya : Jangan jadikan diri dan emosi kita sebagai ALAT UNTUK HUKUM anak. Jadikan 'tools' lain sebagai PENGHUKUM anak. Salah satu 'tools' untuk hukum anak adalah Naughty Corner ni. Kita cuma bertindak sebagai coach sahaja. Tugas kita adalah jelaskan, letak anak di Naughty Corner dan ambil dan peluk anak bila 'hukuman' di Naughty Corner tu dah berakhir.

Naughty Corner ni adalah satu sudut dalam rumah kita yang digunakan untuk kita letak anak kita untuk kita disiplinkan dan hukum anak kita yang langgar peraturan dalam rumah. Boleh je gunakan sudut bilik tertentu untuk dijadikan Naughty Corner ni tapi yang terbaik adalah di sudut rumah yang kita boleh pantau contohnya di ruang tamu ataupun di sudut dapur.

Ni langkah-langkahnya sebelum guna hukuman Naughty Corner ataupun Time Out tu :

Jelaskan dulu peraturan dalam rumah yang tak boleh dibuat dan akan dikenakan hukuman duduk di Naughty Corner jika dilanggar contohnya menjerit tanpa sebab, menggigit dan memukul adik beradik dan lain-lain kesalahan.

Pastikan semua anak kita bersetuju dan faham dengan peraturan dan hukuman di Naughty Corner yang akan kita buat

Ni langkah-langkahnya bila anak buat kesalahan yang perlukan hukuman Naughty Corner :

Bagi amaran dulu dengan nada suara yang tegas

Contoh : " Kalau adik pukul kakak sekali lagi, ibu terpaksa letak adik di Naughty Corner ye. Adik faham kan? Ibu pun taknak adik kena hukum tetapi kalau salah tetap salah kan adik. Ingat lagi tak agreement kita dulu? "

Kalau anak tetap berkeras dan ulang kesalahannya kita terus bawa anak kita untuk duduk di sudut Naughty Corner yang kita dah tetapkan

Walaupun anak menjerit, meraung dan berguling kita kena tetap tegas.

Setiap kali anak lari ataupun sengaja keluar daripada tempat Naughty Corner tu, kita kena bawa anak tu kembali ke Naughty Corner tu sampai waktu hukumannya berakhir. Jangan risau, perlahan-lahan nanti emosi anak akan stabil bila anak kita dah faham bahawa hukuman tetap hukuman walaupun anak kita tak suka.

Nota Penting

Waktu untuk letak anak di Naughty Corner tu bergantung kepada umur anak :
1 minit untuk anak berumur 1 tahun
2 minit untuk anak berumur 2 tahun
3 minit untuk anak berumur 3 tahun
4 minit untuk anak berumur 4 tahun

Bila waktu hukuman dah berakhir, **pergi pada anak dan jelaskan kembali** kenapa dia dikenakan hukuman di Naughty Corner tersebut

Minta anak kita tu minta maaf atas kesalahannya. “Adik tahu kan apa kesalahan adik? Sekarang Mama nak adik minta maaf pada Mama dan juga kakak yang adik pukul tadi “

Setelah itu kita peluk dan cium anak kita. Peluk cium setelah hukuman ni paling penting supaya anak kita boleh rasakan kita hukum dia bukan kerana kita tak sayang mereka. Kita nak mereka rasakan yang kita hukum mereka kerana kita nak mendidik mereka.

Inilah rahsia bagaimana kita boleh hukum anak tanpa gunakan emosi kita sendiri. Emosi kita terjaga, emosi anak pun ikut stabil dan makin tenang akhirnya!

Nota Penting

American Academy of Pediatrics (AAP) menyatakan anak berumur 1 tahun boleh dikenakan Time Out tetapi ianya hanya sebagai cara yang terakhir sahaja. Masih banyak lagi cara lain berupa teguran, alihkan perhatian dan tunjukkan cara yang betul untuk disiplinkan anak yang berumur 1 tahun.

Time out pada anak berumur 1 tahun agak sedikit berbeza pada umur 2 atau 3 tahun.

Cara terbaik untuk Time-Out anak berumur 1-2 tahun adalah dengan menjelaskan kenapa anak kita tu perlukan Time Out secara jelas dan ringkas (dalam 10 patah perkataan).

Segera berikan Time Out ketika anak baru je melakukan kesalahan. Jangan tunggu lama lama ataupun bertangguh kerana anak akan lupa kesalahannya.

Boleh je duduk di tepi anak kita yang berumur 1 tahun itu ketika sedang Time-Out. Yang penting kita suruh anak kita duduk diam di tepi kita untuk menenangkan dirinya
Jangan lupa akhiri Time Out kita dengan ciuman dan pelukan erat

Paling penting, jangan hukum anak dengan Time Out hanya kerana anak menangis kelaparan, tak selesa, kecewa dan lain-lain. Itulah kenapa Time Out ini adalah pilihan terakhir untuk anak berumur 1 tahun.

KITA HUKUM ANAK BUKAN KERANA INGIN MELEPASKAN RASA MARAH
KITA HUKUM KERANA KITA NAK TUNJUKKAN ANAK KITA JALAN DAN ARAH.
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

Coping
Corner
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Coping Corner

Selain daripada Naughty Corner kita boleh juga sediakan satu sudut ataupun ruangan untuk anak lepaskan dan salurkan kemarahan dan emosi mereka yang sedang dipendam.

Di Coping Corner, kita nak anak kita belajar 'coping skills' yang positif iaitu bagaimana nak bagi anak kita tu belajar untuk kawal dan salurkan emosi negatif dalam dirinya menjadi sesuatu yang positif.

Ada ke coping skills yang negatif?

Ada je contohnya :

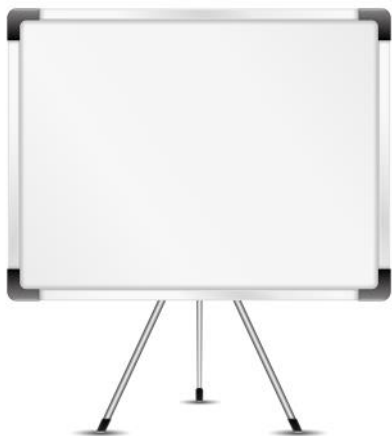
- **pukul adik beradik**
- **makan berlebihan**
- **kunci & tak mahu keluar bilik**
- **lari daripada rumah**
- **baling barang**
- **mogok makan, minum dan mandi**
- **menangis tanpa berhenti**
- **ambil dadah & alkohol**
- **dan banyak lagi**

Inilah yang terjadi apabila kita tidak mengajar anak kita coping skills yang positif. Sesetengah anak yang tengah emosional akan mencari jalan untuk luahkan emosinya walau dengan apa cara sekalipun. Itulah kenapa kita kena tunjukkan kepada mereka cara yang betul untuk luahkan emosinya supaya mereka tak terjebak dengan coping skills yang negatif.

Itulah kenapa di dalam rumah, sebaiknya kita sediakan satu ruang untuk dijadikan coping corner. Coping Corner ni sangat berguna untuk anak yang terlalu perenggus dan pemarah yang sangat susah untuk mengendalikan kemarahan dalamannya.

“ Amin, Amin nampaknya tengah marah. Apa kata Amin ke Coping Corner sekejap untuk menenangkan rasa marah Amin tu? “

Kertas dan pensil warna

Apabila anak tidak boleh mengawal perasaan marahnya, kita minta anak kita ke Coping Corner untuk melukis dan mewarna. Kita berikan je kebebasan untuk anak kita melukis mengikut kemahuannya. Biarkan anak kita menumpahkan emosinya di atas kertas lukisannya. Melukis dan mewarna boleh memberikan ‘calming effect’ pada anak yang sedang cemas dan meragam

Papan Putih

Selain daripada melukis dan menulis di papan putih, kita sebenarnya nak bagi anak tu bergerak kerana nak menulis di papan putih ni memerlukan pergerakan yang lebih jika dibandingkan dengan cuma menulis di kertas dan buku kan. Emosi negatif yang dirasakan anak tu akan lebih cepat reda jika kita dapat alirkan dan tukarkan ia kepada pergerakan-pergerakan badan.

Lego

Fokus anak kepada membina legonya boleh mengalihkan anak daripada terus menerus fokus kepada emosinya sendiri kerana untuk membina sesuatu daripada lego dan blok memerlukan fokus yang tinggi.

Khemah kecil

Untuk memberikan rasa privasi pada anak. Kadang-kadang anak yang jenis introvert perlukan privasi untuk menenangkan diri

Bantal dan Tilam

Boleh jadi anak kita meragam dan mengamuk kerana kurang tidur ataupun keletihan. Bantal, tilam dan suasana yang selesa dan dingin membantu anak kita untuk bertenang dengan tidur ataupun berehat

Mainan kesukaan

Apa-apa mainan pun akan membantu untuk menenangkan anak asalkan mainan itu mampu menarik perhatiannya

Kita sebenarnya nak anak bertenang sebelum menasihati adalah kerana ketika emosi anak sedang memuncak tinggi dan tak stabil, nasihat itu takkan masuk ke dalam hati. Itulah kenapa sebenarnya membebel berterusan tanpa henti tak begitu membantu anak kita untuk berubah. Cuba dan rasakan sendiri perubahan pada anak apabila kita menasihati anak dalam keadaan emosi anak dan emosi kita sendiri dalam keadaan yang tenang ye.

ANAK YANG TAHU
CARA TERBAIK
MENYALURKAN
EMOSI
ADALAH ANAK YANG
PUNYA EQ YANG
TINGGI.
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Kawal
Waktu
Gajet
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

KAWAL WAKTU GAJET

Penggunaan gajet secara melampau dan berlebihan terutamanya penggunaan smartfon ni banyak kesan buruk sebenarnya. Bukan cuma pada emosi tapi pada fizikal anak kita pun dah ada efek buruknya.

Contohnya efek buruk pada mata. Penggunaan gajet secara melampau tanpa kawalan boleh menyebabkan :

Penglihatan kabur

Penurunan tahap penglihatan yang teruk boleh juga menyebabkan anak kita mengalami sakit kepala dan penglihatan berganda

Mata kering (dry eyes)

Penggunaan gajet secara berlebihan boleh membuatkan kadar kerlipan mata (eye's blink rate) anak kita semakin berkurang. Kerlipan ni diperlukan untuk menjaga kelembapan mata anak kita. Padahal mata perlukan kelembapan yang mencukupi untuk ianya berfungsi secara normal

Rabun Jauh (Myopia)

Penggunaan gajet secara berlebihan juga boleh menyebabkan regangan pada bebola mata. Itulah kenapa cara terbaik untuk mengelakkan anak kita mengalami rabun jauh ni adalah dengan sekali sekala menggalakkan mereka membuat aktiviti di luar rumah supaya lebih terdedah kepada cahaya matahari dan juga dengan mengurangkan penggunaan gajet apabila berada di rumah

Kerosakan saraf mata

Kerosakan saraf mata boleh terjadi akibat pendedahan berlebihan terhadap 'cahaya biru' yang dipancarkan daripada skrin gajet. Cahaya biru ni tak boleh ditapis oleh kornea mahupun kanta kristalin mata. Cahaya biru ini akan terus tembus sampai ke saraf mata dan merosakkannya!

Penggunaan gajet secara berlebihan juga sebenarnya menurunkan Emotional Intelligence (EQ) anak kita!

Ada 5 perkara paling utama utama yang menentukan EQ anak kita antaranya Self Awareness, Self Regulation, Social Skills, Motivation dan juga Empathy. Kebergantungan kepada gadget (gadget dependency) sebenarnya telah merosakkan kelima kelima perkara ini dalam diri anak kita tanpa kita sendiri sedari!

Gajet mengurangkan Self Awareness anak

Anak yang terlalu banyak berinteraksi dengan gajet ni sebenarnya membuatkan diri mereka menjadi sangat kurang berinteraksi dengan perasaan dan fikiran mereka sendiri. Itulah kenapa mereka menjadi sangat reaktif, kurang reflektif dan susah mengawal emosi mereka sendiri

Gajet melemahkan Self Regulation anak

Gajet memang terbukti menurunkan frustation tolerance anak dan membuatnya semakin impulsif. Inilah juga penyebab anak kita menjadi semakin kurang kawalan emosi diri hingga akhirnya membuatkan anak kita mudah tantrum dan bertindak agresif

Gajet melemahkan Social Skills anak

Penggunaan gajet secara berlebihan juga membuatkan anak kita menjadi seorang yang suka mengasingkan diri daripada masyarakat. Mereka menjadi lebih selesa bergaul dan berinteraksi sesama rakan di alam maya dibandingkan rakan rakan di dunia nyata. Bagaimana anak kita nak tingkatkan 'social skills' kalau mereka cuma bersosial hanya di depan skrin semata mata? Itulah kenapa si anak itu tadi menjadi seorang yang kekok untuk bercampur dengan orang ramai dan susah untuk mengawal emosi apabila berhadapan dengan kerenah orang ramai luar yang pelbagai

Gajet melemahkan sifat Empathy anak

Anak kita perlu bergaul dengan ramai orang untuk membentuk dan membentuk empati dalam diri mereka. Daripada pergaulan lah anak kita belajar membaca mimik wajah dan perasaan orang lain sehingga akhirnya anak kita boleh memahami dan mengerti perasaan dan emosi orang di sekelilingnya. Itulah kenapa anak yang kurang sifat empati ni sangat susah mengawal emosi kerana mereka tak dapat membaca kepenatan dan keletihan kita ketika berhadapan dengan emosi mereka.

Gajet membantutkan Motivation anak

Anak akan lebih termotivasi bila mereka mampu fokus dan mampu mengawal diri. Terbukti juga gajet membuatkan anak anak jadi hilang fokus dan kawalan emosi hingga akhirnya mereka mudah mengalah apabila berdepan dengan kesulitan hidup.

Inilah kenapa kita kena ikut ‘screen-time guidelines’ yang dah dikeluarkan oleh American Academy of Pediatrics :

Umur < 18 bulan

Jangan sesekali dedahkan dengan gadget kecuali sekali sekala video-chatting dengan keluarga

Umur 18-24 bulan

30minit/hari dengan pemantauan dan pengawasan penuh daripada mak ayah

Umur 2-5 tahun

1jam/hari dengan pemantauan dan pengawasan penuh mak ayah

Cuba tanya diri kita sendiri. Selama ni berapa lama kita bagi anak kita main henfon kita dalam sehari? Mungkinkah itu penyebab utama anak kita meragam tak berhenti dan tak dapat kawal emosi? Tepuk dada, tanya diri sendiri.

BAYAR HUTANG EMOSI ANAK
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

Bayar Hutang Emosi Anak

Anak kita adalah ATM emosi yang bergerak. Setiap kali kita tengking, marah, abaikan dan gunakan emosi negatif ketika berhadapan dengan anak kita, sebenarnya kita sedang mengambil 'wang emosi' daripada akaun emosi anak kita. Perlahan lahan tanpa kita sedar, jumlah 'wang emosi' yang tersisa di dalam akaun emosi anak kita semakin berkurangan hari demi hari.

Makin hari, makin bertambah 'hutang emosi' kita pada anak kita sendiri!

Anak yang dahulunya peramah jadi semakin pemarah. Anak yang dulunya sopan jadi semakin biadap. Anak yang dulunya lembut kini bertukar ganas dan agresif. Itu adalah antara petanda awal akaun emosi anak kita sedang kekurangan dan hampir kehabisan!

Apa nak buat?

Caranya adalah kita bayar kembali 'wang emosi' yang kita dah keluarkan daripada 'akaun emosi' anak kita tersebut! Ada 5 cara bagaimana kita nak bayar kembali 'hutang emosi' anak kita :

Pelukan & Sentuhan fizikal

Sentuhan adalah perkara pertama kita gunakan untuk berkomunikasi ketika kita baru dilahirkan. Mengikut Katherine Hormone of Scientific American (2010) “Ramai kanak-kanak yang tidak mendapat sentuhan dan perhatian emosi yang mencukupi akan mempunyai risiko untuk mengalami masalah tabiat, emosi dan sosial bila mereka membesar suatu hari nanti.“

Pelukan dan sentuhan dengan penuh kasih sayang juga diperlukan untuk tenteramkan balik suasana hati anak kita dan juga untuk menaikkan hormon cinta (oxytocin) dan menurunkan paras hormon stress (cortisol).
Dah terlanjur marah secara keterlaluan tu, peluk dan ciumlah kembali mereka. Itu adalah cara terbaik untuk menebus kesalahan kita.

Kata-kata yang menenangkan

Antara kalimat dan kata kata yang menenangkan dan mengesankan (affirmative) adalah kalimat yang memujuk dan menghargai. Pastikan dalam setiap perkataan kita juga mengandungi perkataan ‘”cinta”, “sayang” dan “kasih”.

Perkataan yang bersifat afirmatif ni bukan cuma simbolik kepada perasaan cinta semata mata tetapi boleh juga meningkatkan fungsi otak hingga akhirnya meningkatkan ‘cognitive reasoning’ dan menguatkan ‘frontal lobes’ pada otak anak kita.

Meminta maaf pada anak itu sangat mententeramkan jiwa kita dan si anak sebenarnya. Ketepikan ego sekejap demi kesihatan emosi anak-anak kita. Boleh juga tambah kata-kata pujian supaya ianya jadi lebih berkesan.

Meluangkan waktu yang berkualiti

Kesalahan terbesar kita adalah kita berasa apabila kita berada disisi anak kita sudah dikira sebagai meluangkan waktu yang berkualiti. Salah tu!

Waktu yang berkualiti adalah apabila kita betul-betul hadir di sisi anak kita. Pernah tak kita berada di depan anak kita tapi fikiran kita menerawang entah ke mana-mana? Atau lebih teruk lagi anak kita di depan kita tetapi tatapan mata (eye contact) kita lebih banyak berada pada skrin smartfon (screen contact) kita?

Masa berkualiti yang dimaksudkan adalah apabila kita betul betul hadir di depan anak kita. Kita tatap anak mata anak kita dengan penuh perhatian. Kita mendengar cerita mereka dengan penuh minat. Kita angguk dan respons dengan setiap pertanyaan anak kita dengan penuh kasih sayang.

Tak perlu lama. Cukup 10 minit sahaja kita fokus pada anak kita setiap kali sesi berkasih sayang. Setelah itu kita sambung pekerjaan kita kembali. Ianya lebih bernilai daripada kita berada 24 jam disisi anak kita tetapi hanya beberapa saat sahaja fokus dan perhatian kita berikan pada anak kita.

Pemberian hadiah

Hadiah tak semestinya kena mahal. Kadang-kadang tu cukup hadiah mainan di kedai RM2.00 pun dah cukup membuatkan hati anak tu berbunga-bunga. Mereka bukan tengok hadiah sangat, mereka sebenarnya nak tengok kita prihatin ke tak dengan emosi dan perasaan mereka.Ingat, anak adalah pembaca terhebat emosi mak ayahnya

Khidmat

Ada anak ni dia tak faham kalau kita kata kita sayang dia. Perkataan sayang tu sebenarnya agak abstrak bagi anak di bawah umur 5 tahun. Anak kita akan faham kalau kita buk-tikan sayang kita tu dengan melakukan khidmat kebaikan

Masak sedap-sedap, jahitkan baju anak, rapikan bilik anak, susun mainan anak ni pun termasuk dalam TANDA CINTA yang boleh mententeramkan emosi si anak.

Yang paling penting adalah kita kena tahu dalam kelima-lima cara membayar hutang emosi anak, hanya ada satu atau dua sahaja yang paling dominan dan paling disukai oleh anak kita. Tugas kita adalah menggali dan mencari tahu yang mana satu adalah yang terbaik untuk penuhkan kembali 'akaun emosi' anak kita. Kalau dah jumpa, terus amal dan penuhkan kembali 'wang emosi' anak kita ye terutama sekali kalau dah terlanjur mengabaikan, menengking, menjerit dan mencubit anak.

Nota Penting

Gunakan Formula 1:3 jika tercubit, tertengking, terjerkah dan termarah secara berlebihan. Setiap kali kita buat 1 kali kesalahan tersebut kita balas balik dengan 3 kali ganda jumlah 'hutang emosi' anak kita tersebut samada dengan memberi hadiah, pelukan kasih sayang ataupun ajak anak keluar makan dan lain-lain. Yang penting kita tebus balik kesalahan kita supaya emosi dan psikologi anak kita tidak tercedera teruk.

Penuhi
5D
Anak
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

PENUHI 5D ANAK

Kalau kita nampak anak kita emosinya tak stabil, suka memberontak dan macam susah nak dengar cakap..

Cuba periksa dulu benda ni. Ada tak kita buat anak kita rasa 5 benda ni? :

Rasa didengari

Selama ni kita betul-betul dengar suara hati anak kita tak? Atau kita paksa anak dengar arahan kita je?

Rasa dihargai

Selama ni kita betul-betul puji usaha anak kita ataupun kita cuma puji result anak kita? Kita puji anak belajar bersungguh-sungguh tak selama ni atau kita cuma puji bila dia skor A je?

Rasa diterima

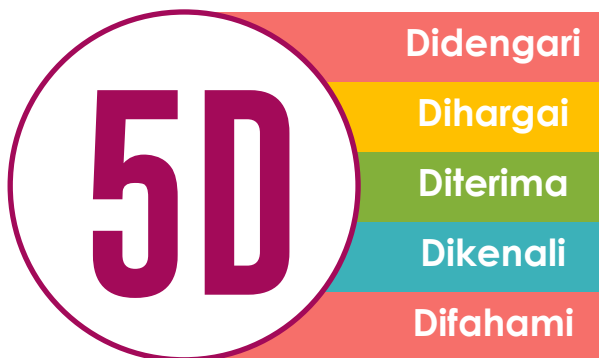
Selama ni ada tak kita kritik anak kita sampai anak kita pun rasa menyampah dengan diri sendiri? Jangan main-main dengan kritikan mak ayah ni. Jangan sampai anak kita rasa dirinya tak berguna sampai rosak self image-nya

Rasa dikenali

Betul ke kita kenal anak kita? Kita tahu ke minat dan kecerdasan anak kita cenderung ke arah mana? Linguistics ke Bodily Kinesthetic ke? Atau kita kenal tak apa Love Languages bagi anak kita? Dia lebih prefer sentuhan kasih sayang ke Quality Time?

Rasa difahami

Selama ni ada tak kita ambil tahu passion dan minat anak? Atau kita duk paksa minat dan cita cita kita ke atas anak? Bila anak luah perasaan, ada tak kita tengking dan jerit kat dia? Padahal kita sendiri pun menderita kalau duk pendam perasaan sendiri kan apatah lagi anak kita

Cuba periksa diri kita dan pasangan kita. Ada tak kita buat anak kita kita rasa 5D ni :

Jika ada, InsyaAllah emosi anak kita akan lebih stabil, tenang dan anak kita akan mudah mendengar cakap.

Asah
EQ
Anak
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Asah EQ Anak

Ada anak yang akan tenang dan diam bila dia nampak mak ayahnya tengah dalam kepenatan ataupun kesedihan. Mereka seolah olah faham dengan emosi mak ayahnya sendiri.

Ini kerana anak itu mempunyai Emotional Intelligence (EQ) dan sifat Empati yang tinggi. Antara cara terhebat nak tajamkan EQ anak kita adalah dengan :

- **Cari peminta sedekah tepi jalan atau pasar malam, amik seringgit ke sepuluh ringgit ke bagi kat tangan anak kita. Suruh anak kita yang hulurkan kat orang miskin tersebut. Ini cara terhebat untuk bangkitkan rasa prihatin dan empati dalam diri anak kita**

- **Cari buku bergambar ataupun majalah yang ada gambar mimik muka yang pelbagai. Ajar anak kita bezakan mimik muka seperti muka yang tengah sedih, marah, kecewa ataupun menyampah. Ni cara tercepat nak ajar anak kita prihatin dan sensitif dengan perubahan emosi orang lain. Sampai satu tahap anak kita akan sangat cekap membaca perubahan mimik muka halus (microexpression) dan juga bahasa tubuh (body language) orang lain**

- **Jika anak kita tengah meragam atau mengamuk (tantrum) suruh dia bagi alasan yang munasabah untuk dia bertindak macam tu :**
-

"Ok, adik tengah marah ni kan? Untuk apa adik marah macam ni? Cuba bagitahu ummi ape sebabnya. Apa sebenarnya yang adik rasa? Cerita kat ummi sini."

Ni teknik nak ajar anak kita kawal suara hatinya. Lama kelamaan dia hanya faham bahawa reaksi dan amukan dia tu tak berbaloi pun dan lama kelamaan dia akan belajar untuk kawal suara hatinya sendiri.

- **Apabila adiknya meragam, sekali sekala suruh kakak atau abangnya yang tenangkan. Tak kisah la tenangkan dengan lagu tepuk amai amai ke ataupun lagu Didi & Friends ke. Yang penting si comel kita akan belajar untuk kontrol emosi orang lain. Jangan terkejut kalau dah besar nanti dia mampu kontrol beribu ribu pekerja di bawahnya hanya disebabkan kita dah latih dia siap-siap untuk belajar kontrol emosi orang lain sejak daripada kecil.**

- **Apabila ada antara anak kita yang sedang meragam, sesekali tu suruh anak kita teka emosi adik beradiknya sendiri. " Kenapa dengan abang tu dik? Agak-agak adik tu mengamuk sebab sedih ke sebab marah?**

Apabila anak kita tinggi EQ nya, emosi mereka akan lebih sensitif dengan emosi orang di sekeliling mereka. Paling membahagiakan adalah apabila anak kita tu nanti mampu membaca emosi mak ayahnya sendiri. Baru la apabila kita sedang kepenatan anak anak kita boleh rasakan kepenatan kita dan akan jadi kurang meragam.

ANAK YANG TINGGI IQ
AKAN SKOR
PEPERIKSAAN TETAPI
ANAK YANG TINGGI EQ
AKAN SKOR
DALAM
KEHIDUPAN.
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

PROGRAMKAN
MINDA
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Programkan Minda

Sebelum tidur anak kita akan mengalami gelombang **Gamma > Beta > Alpha > Tetha** hingga Ia anak kita tidur, yang mana waktu tu anak kita akan memasuki gelombang Delta bila dah nyenyak tidur.

Waktu terbaik nak programkan minda anak kita adalah ketika anak kita dalam fasa gelombang Theta. Yaitu waktu anak kita tengah mamai ataupun ketika anak sedang dalam keadaan sudah sangat santai dan hampir tertidur.

Ada 2 cara untuk pengaruhi dan program minda anak sebelum tidur :

Dengan menggunakan suara bisikan sambil menggosok ubun ubunnya

Selama ini kemungkinan anak kita diarah dan disuruh dengan suara yang tinggi dan tengkingan kan. Lama kelamaan anak jadi‘alah bisa tegal biasa’ dengan nada dan intonasi yang keras dan tinggi. Sekali sekala untuk menembusi minda separa sedar (subconscious mind) anak kita memerlukan kita menggunakan nada suara yang berbeza daripada yang selalu kita guna dalam kehidupan seharian (break the pattern).

Itulah kenapa suara bisikan adalah sangat berkesan untuk tembus masuk ke dalam minda separa sedar anak kita. Bisiklah apa sahaja yang kita mahu pada anak kita semasa anak kita sedang dalam keadaan mamai. Nak suruh anak jadi lebih sabar ke, lebih tenang ke ataupun lebih stabil emosinya ke. Anak kita mungkin seperti tak mendengar tetapi sebenarnya pada masa itu minda separa sedar anak kita sedang terbuka luas dan akan menyerap apa sahaja yang kita katakan pada mereka.

Puji

Minda separa sedar sangat suka dan dahagakan pujian. Itulah kenapa anak kita lebih mudah membuat perkara bila kita gabungkan arahan bersama dengan pujian.

"Mama tahu adik ni seorang yang rajin sebenarnya. Besok pagi bila bangun adik mesti suka kemas barang bila dah habis main kan? Mama tahu adik kan rajin sebenarnya."

"Mama tahu adik sayang sangat kakak sebenarnya. Adik kan penyayang. Besok pagi bila adik bangun pagi mesti adik suka kongsi mainan dan berbaik dengan kakak kan. Mama tahu adik sayang sangat kat kakak sebenarnya kan."

"Mama tahu adik seorang yang penyabar dan kuat sebenarnya. Besok pagi bila adik bangun mesti adik akan tenang je dan tak suka mengamuk-mengamuk kalau pergi Mall lagi. Mama tahu adik ni penyabar orangnya."

Dengan menggunakan cerita (bed time stories)

Gunalah apa sahaja cerita asalkan cerita itu mengandungi nilai moral yang baik pada anak. Bercerita adalah satu cari yang paling berkesan untuk mempengaruhi minda anak kita. Kenapa? Cuba tengok perbezaan ini :

Nasihat secara langsung :

Amin, nanti dah besar jangan derhaka pada ibu ye

Nasihat secara bercerita :

Kesiannya Si Tanggang tu. Berubah jadi batu. Tu la akibatnya bila derhaka pada ibu sendiri.

Nampak tak? Bila kita bercerita, anak kita memang takkan rasa ayat tu dituju untuk mereka jadi nasihat kita tu akan kurang ditapis oleh minda kritis mereka hingga akhirnya mesej yang hendak disampaikan tu jadi lebih mudah untuk masuk ke dalam minda mereka. Lebih kurang macam orang yang menjual,'Softselling' yang menggunakan pendekatan bercerita itu lebih berkesan untuk meningkatkan jualan dibandingkan 'hardselling' yang menggunakan pendekatan yang berbentuk 'direct' dan memaksa!

Bagi saya bercerita ni adalah salah satu senjata ibu bapa yang terhebat untuk menanam nilai-nilai baik dalam diri anak kita. Itulah kenapa saya cerewet memilih video dan filem yang anak saya lihat kerana saya dah tahu betapa dasyatnya pengaruh cerita pada otak dan kelakuan anak saya kelak.

Ada satu lagi kelebihan bercerita yang anda kena tahu. Bercerita pada anak juga boleh meningkatkan kemahiran bahasa dan pertuturan anak-anak kita. Nak anak cepat pandai dan cepat bercakap? Jadilah ibu bapa yang suka bercerita pada anak-anak!

BERCERITA BUKAN SAHAJA BOLEH MEMPENGARUHI MINDA ANAK KITA, BERCERITA JUGA BOLEH MEMPENGARUHI KUALITI PERTUTURAN MEREKA.
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

Gunakan
Skrip
Hipnosis
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Gunakan Skrip Hipnosis

Ada caranya untuk install perangai dan emosi baik pada anak-anak kita sebenarnya. Antaranya adalah dengan menggunakan skrip hipnosis. Jangan kata hipnosis ini ilmu pukau pula ye. Skrip hipnosis ni adalah bagaimana kita nak gunakan kata-kata untuk mempengaruhi minda separa sedar (subconscious mind) anak kita.

Ianya lebih kurang macam kita berkomunikasi, memujuk dan berbicara dengan hati anak kita yang paling dalam. Skrip ni sangat berkesan untuk ubah perangai buruk anak, kawal emosi mereka dan juga untuk install perangai baik yang kita mahukan pada anak kita.

Gunakan je formula ni untuk buat skrip :

(Nama Anak) x (Sifat Baik Yang Kita Nak Pada Anak Kita) x (Kejadian Yang Membuatkan Anak Kita Meragam dan Memberontak)

Contoh skrip : (Amin) x (sayang sangat adik) x (walaupun kadang-kadang adik pukul manja Amin)

Contoh skrip : (Along) x (suka sangat makan sayur) x (bila Ummi suapkan Along sayur)

Contoh skrip : (Amad) x (suka sangat mandi) x (bila bangun awal pagi)

Ucapkan skrip ini semasa anak kita :

- **Sedang leka bermain**
- **Sedang mamai dan hampir tertidur**
- **Di waktu emosi anak sedang tenang**
- **Waktu kita baru habis solat dan berzikir**
- **Waktu 'cuddle time' iaitu ketika anak kita datang dan memeluk kita**
- **Ketika anak sedang dalam keadaan asyik dengan sentuhan, urutan dan gosokan kasih sayang kita**

Ketika ini biasanya emosi anak dan emosi kita sedang berada dalam keadaan paling tenang. Ketika itu juga biasanya gelombang otak berada pada keadaan Tetha, iaitu gelombang otak yang sangat tenang. Waktu itu jugalah subconscious mind anak kita sedang terbuka lebar. Apa-apa sahaja saranan dan kata-kata kita akan terus masuk ke dalam minda anak kita.

Ada beberapa syarat supaya skrip hipnosis ni jadi lebih berkesan :

Syarat 1

Gunakan ayat yang pendek, ringkas dan difahami anak

Syarat 2

Jangan guna perkataan JANGAN dalam skrip kita tu contohnya : “Amin JANGAN pukul adik walaupun kadang-kadang adik pukul manja Amin ye“

Syarat 3

Setiap kali kita sebut skrip ni pada anak, kita kena ulang minimum 3 kali.

Anda guna je skrip hipnosis ni setiap hari selama 1 bulan dan insyaAllah anda akan lihat perubahan pada diri anak nanti. Apa pun semuanya dengan izin dari Nya. Cuba sendiri pada anak masing masing ye.

SENTUH
SEBELUM
NASIHAT
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

SENTUH SEBELUM NASIHAT

Ada satu falsafah yang kita kena tahu untuk membuatkan anak kita patuh dan mendengar cakap. Falsafah ini dinamakan sebagai Reciprocity. Reciprocity ini adalah dorongan dalam diri seseorang untuk membalas budi kebaikan yang diberikan kepadanya.

Bahasa mudahnya adalah membuatkan seseorang berasa terhutang budi.

Ada sebuah kajian yang dijalankan di sebuah restoran tentang Reciprocity ini. Di restoran ini biasanya pelanggan akan memberikan duit tips kepada pelayan restoran setiap kali selesai makan. Dengan memberikan sebiji gula-gula kepada pelanggan, jumlah duit tips yang diterima oleh si pelayan tadi akan meningkat sebanyak 3%. Jika si pelayan itu memberikan 2 biji gula-gula, jumlah tips yang diterima akan meningkat mendadak kepada 14%.

Itulah kekuatan Reciprocity ini. Orang akan secara automatik berasa terhutang budi apabila kita memberi. Itulah kenapa untuk mendapatkan sesuatu daripada seseorang (ganjaran), cara terbaik adalah dengan membanyakkan memberi (pemberian). Semakin banyak kita memberi, semakin banyak la ganjaran yang kita dapatkan nanti. Begitulah juga apabila berhadapan dengan anak kita. Untuk mendapatkan kepatuhan dan ketaatan mereka kepada kita (ganjaran) kita kena banyakkan dulu memberi (pemberian).

Apa pemberian yang paling ringkas, mudah dah berkesan untuk kita dapatkan ganjaran kepatuhan anak kepada perintah dan nasihat kita?

Sentuhan!

Kenapa sentuhan adalah pemberian yang sangat hebat bagi anak kita? Kerana sentuhan boleh meningkatkan hormon bahagia pada diri anak sepeti hormon oxytocin. Anak akan berasa lebih tenang dan bahagia. Ianya umpama sebiji ‘gula-gula’ yang memberikan anak kita ketenteram emosi dan jiwa.

Secara automatik, anak akan memberikan kita ganjaran dalam bentuk kepatuhan dan ketaatan. Itulah kenapa anak yang disentuh akan lebih patuh dan taat dengan arahan mak ayahnya. Ye, hanya dengan menyentuh lengan, bahu ataupun kepala sebelum menyuruh anak kita membuat sesuatu akan sangat memberikan perbezaan!

Jangan terkejut kalau anak kita jadi lebih patuh, lebih senang dengar kata dan lebih tenang emosinya bila kita menasihati dan menyuruh sambil memberikan sentuhan kasih

BERIKAN
HAK
MEMILIH
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

BERIKAN HAK MEMILIH

Isteri saya aneh. Kenapa setiap kali anak duduk di ribaan saya, anak yang sedang meragam pun cepat je tenang dan diam. Lebih-lebih lagi anak saya si Solahuddin yang berumur 2 tahun yang masih dalam fasa 'egocentric' tu. Nak makan je pun tapi bukan main dia meragam!

Ni rahsianya. Pertama kena bagi anak tu rasa dia yang memilih. Contohnya, kita tanya anak kita tu "Nak makan ikan dulu ke nasi dulu?"

Biarlah apa pun yang anak kita pilih, hujung-hujungnya dia makan juga kan? Asalkan anak kita rasa dia ada 'power' untuk buat keputusan. Tu la kenapa kita kena bagi anak kita tu pilihan. Memang itulah cara nak hadapi anak yang masih dalam fasa 'ego-centric' ketika berumur 1.5 tahun - 3.5 tahun ni.

Sama juga kalau nak pujuk anak kita buat apa-apa pun, bagi mereka yang pilih. Baru mereka kurang meragam. Jangan risau, pilih A ke pilih B ke tetap kita yang tentukan apa itu A dan apa itu B kan? Memang kena kreatif sikit lah nak hadapi anak yang masih dalam fasa 'bajet bos' ni.

Contohnya kalau kita nak suruh anak kita pakai seluar, tanya je soalan yang ada berbentuk pilihan :

"Adik nak pakai seluar dulu ke baju dulu?"

Tak kisah lah dia nak pakai seluar dulu ke atau baju dulu ke, yang penting dia akan pakai seluar juga akhirnya kan? Memang, anak dalam fasa egocentric ni agak 'ego' dan nak rasa dia berkuasa buat keputusan. Bila dia rasa dia tak dipaksa dan dia rasa dia sendiri yang buat keputusan, InsyaAllah dia akan kurang meragam.

SETUJU
SEBELUM
BANGKANG
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

BERIKAN HAK MEMILIH

Perasan tak apabila kehendak kita dan kehendak anak kita berbeza, kita cenderung gunakan ego kita untuk membuatkan anak kita ikut perintah kita?

Contoh :

Ibu : Jom kemas mainan sekarang
Anak : Angah nak main lagi ni Ibu.
Ibu : No! Dah lewat malam ni! Kemas sekarang!

Dengan menggunakan cara ini kemungkinan untuk anak kita memendam rasa itu ada. Itulah kenapa anak kita akhirnya jadi kurang mendengar kata dan sampai suatu tahap boleh berdendam dan melawan cakap.

Jom tukarkan cara kita memberikan arahan pada anak kita!

Contoh :

Ibu : Jom kemas mainan sekarang
Anak : Angah nak main lagi ni Ibu. Boleh Angah nak main lagi?
Ibu : Ye, boleh Angah. Angah boleh main esok pagi ye. Sekarang kan dah lewat malam. Kita tidur dulu ye Angah.

Kita buatkan supaya anak kita seolah olah dapat rasakan yang kita bersetuju dengan ucapan mereka padahal sebenarnya kita tak setuju pun. Nampak kan perkataan 'Yes/Ya' kat dalam dialog di atas kan? Itu untuk membuatkan anak kita merasakan yang kita setuju dengan mereka. Jangan terus gunakan 'No/Tak Boleh', itu memberikan gambaran yang kita adalah bos yang sentiasa betul dan tak sensitif dengan kemahuan anak kita.

GUNAKAN SOALAN
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

Gunakan Soalan

Anak yang sedikit keras kemahuannya (strong-willed) biasanya sangat susah nak terima jawapan NO ataupun TAK BOLEH daripada mak ayahnya sendiri.

Kita boleh gunakan SOALAN untuk membuatkan seolah-olah kita bertanya tetapi sebenarnya kita sedang menyuruh mereka. Contoh :

Anak : Ibu, saya nak beli mainan ni!
Ibu : Mainan sebelum ni adik hilangkan kat mana?
Anak : Ermm..lupa la Ibu.
Ibu : Ok, kita cari mainan tu dulu ye
Anak : Ok.. Baik ibu..

Nampak kan? Bila kita nak tolak permintaan mereka, kita tak terus cakap NO atau TAK BOLEH tetapi sebaliknya kita gunakan pertanyaan untuk membuatkan mereka berfikir sendiri.

GUNAKAN DEMONSTRASI
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

Gunakan Demonstrasi

Perasan tak terlalu banyak benda yang ada pada diri kita ditiru oleh anak kita? Daripada cara senyum , gaya tidur, cara bermekap, cara ketawa sehinggalah kepada gaya berjalan kita pun semuanya ditiru oleh si comel kita!

Ini kerana anak kita dilengkapi oleh satu sistem pembelajaran yang sangat menakjubkan yang dipanggil Mirroring. Anak kita meggunakan Mirror Neuron yang ada dalam diri mereka untuk meniru setiap perbuatan kita. Ye, meniru! Anak kita akan tiru perbuatan, gaya dan diri kita untuk mereka belajar tentang kehidupan untuk terus bertumbuh dan berkembang.

Kenapa kita lupa nak manfaatkan Mirror Neuron yang ada pada anak kita untuk membuatkan mereka lebih mudah mendengar cakap?

Contohnya bila nak suruh anak gosok kita. Kita banyak gunakan ayat suruhan semata-mata :

“ Angah. Pergi gosok gigi ye “

Cuba sesekali kita gunakan demonstrasi :

“Angah. Cuba tengok Mama gosok gigi ni. Bestnyaaaa! Angah jom la join Mama gosok gigi sekali. Ikut Mama gosok gigi ye Angah.“

Jangan terkejut kalau anak kita lebih mudah dengar cakap kita bila kita tunjukkan cara dan demonstrasi di depan mereka kerana Mirror Neuron dalam diri mereka membuatkan mereka lebih cenderung untuk meniru apa sahaja yang kita buat dan tunjukkan di depan mata mereka.

ANAK LEBIH SUKA MENGIKUT APA YANG DIA LIHAT DIBANDINGKAN APA YANG DIA DENGAR.
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

KONTRAK TINGKAHLAKU
FORMULA
MUDAHNYA KAWAL EMOSI ANAK

Kontrak Tingkahlaku

Ada beberapa cara yang kita boleh gunakan untuk mendisiplinkan anak tanpa menggunakan kekerasan dan emosi kita sendiri. Betapa penatnya jika setiap kali anak melakukan kesalahan, kita terpaksa menggunakan jeritan, tengkingan dan kemarahan kita untuk mendisiplinkan anak kan? Jadi salah satu alternatif yang kita boleh kita gunakan untuk mendisiplinkan anak tanpa menggunakan kemarahan dan emosi kita sendiri adalah dengan menggunakan kontrak tingkahlaku.

Contoh kontrak tingkahlaku :

Kontrak ini mesti ditandatangani oleh anak dan ibu bapa

Kontrak ini berkuatkuasa mulai ______ hingga ______

Saya berjanji untuk tidak ________________________________

____

____

Saya bersetuju untuk menerima hukuman _________ jika saya tidak melakukan ____________

Saya faham dengan perjanjian dan isi kandungan kontrak ini dan bersedia menerima hukuman jika melanggar kontrak yang saya tandatangan ini.

Tandatangan anak	Tandatangan Ibu bapa	Tarikh
____________	_______________	____________

Kita cuma bertindak sebagai coach sahaja. Bukannya sebagai tukang marah dan jerkah.

“Angah, kalau boleh Mak pun nak je Angah tengok TV lagi tapi kita dah buat peraturan dan kontrak haritu kan yang Angah cuma boleh tengok TV 2 jam sehari. Dalam kontrak tu kan dah tulis kalau Angah langgar peraturan dan kontrak nanti Angah dah tak boleh tengok TV selama seminggu. Ok dah jom kita masuk tidur ye Angah. Mak taknak Angah kena hukuman tu“

Nampak tak betapa mudahnya disiplinkan anak bila kita jadikan kontrak tingkahlaku ni sebagai tukang hukum anak? Jadi kita cuma jadi coach sahaja. Tak perlu dah nak jerit dan marah anak setiap hari hingga kita sendiri yang terkena darah tinggi dan stress sendiri nanti.

Nota Penting

Pastikan kedua pihak iaitu kita pihak ibu bapa dan pihak anak bersetuju untuk tandatangan dan ikut kontrak tingkahlaku ini.

Jangan paksa anak tandatangan. Biar anak yang bersetuju sendiri setelah kita jelaskan dengan baik kepada mereka.

Selain tandatangan boleh juga gantikan dengan cap jari.

Walau apa pun yang terjadi kita sebagai ibu bapa kena konsisten dan bertegas dengan kontrak yang kita dah buat barulah kontrak tingkahlaku ni berkesan untuk mendidik dan mendisiplinkan mereka.

Buat
Agreement
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Buat Agreement

Anak akan mudah meragam dan tak mendengar kata apabila kita sendiri yang tak persiapkan minda mereka. Contohnya untuk ke rumah orang ataupun ke Mall, pernah tak kita buat persiapan minda sebelum kita bawa anak kita ke sana?

Itulah kenapa pentingnya kita buat 'Agreement' dengan anak kita sebelum ke mana-mana supaya minda anak kita dah bersedia dan dia tahu apa yang boleh dan apa yang tak boleh.

Cara buat Agreement :

- **Bagitahu anak kita ke mana kita nak bawa mereka**

- **Jelaskan pada mereka gambaran tempat yang akan kita bawa mereka tersebut supaya mereka boleh agak situasi dan keadaan tempat tersebut**

- **Jelaskan apa yang boleh dibuat dan apa yang tak boleh dibuat di tempat tersebut secara spesifik. Contohnya ' Jangan naik kerusi kalau ke rumah orang nanti '. Jangan cuma bagitahu ' Jangan nakal-nakal kalau ke rumah orang nanti ' . Salah tu! Nakal adalah perkataan abstrak. Anak biasanya tak berapa faham perkataan yang abstrak.**

- **Pastikan anak kita faham penjelasan kita.**

- **Tanya balik apa je kandungan 'agreement' yang dah dipersetujui bersama**

- **Minta anak kita setuju dulu dengan 'Agreement' tersebut sebelum kita bawa mereka**

InsyaAllah anda akan dapati mereka akan lebih 'behave' dan tenang nanti asalkan setiap kali mereka 'terlupa', kita jelaskan balik tentang 'Agreement' yang dah dibuat sebelum ini.

MARAH
SECARA
ASERTIF
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Marah secara asertif

Ramai sebenarnya mak ayah yang masih tak boleh bezakan marah secara agresif dan marah secara asertif. Padahal untuk dua benda ni sangat memberikan kesan yang berbeza pada anak dan diri kita sendiri.

Bila kita marah secara AGRESIF

Kita cenderung untuk tunjukkan kesalahan anak kita, kita cederakan emosi dan psikologi mereka dan kita nak tunjuk yang kita lah yang paling benar

Bila kita marah secara ASERTIF

Kita nak tahu apa masalah sebenar anak kita dan kita nak marah untuk didik mereka, bukannya kita nak sakitkan hati mereka

Cara nak marah secara ASERTIF :

Bila anak kita buat salah, kita tanya dan gali dulu penyebab sebenar kesalahan anak kita

“ Along, apa yang terjadi ni? Jelaskan kat Mama sekarang! “

Jangan buat ayat macam ni :

“Eh! Apa nak jadi ni? Sengaja nak bagi adik menangis kan?“
“Eh, kenapa buat macam ni? Sengaja nak serabutkan kepala Mama kan?“

Dengar dan selami dahulu penjelasan yang anak kita berikan. Mungkin anak kita ada niat yang baik ataupun alasan tertentu yang munasabah pada fikiran mereka

Bagitahu apa yang KITA RASA

" Mama tak suka Along buat macam ni "
" Mama marah Along buat adik macam tu "

Bagitahu apa sebenarnya kesalahan anak kita. Kadang-kadang anak kita tak tahu pun benda yang dia buat tu salah.

Buat KEPUTUSAN (SAMADA NAK HUKUM ATAU TEGURAN SAHAJA) ataupun BAGI SOLUSI PADA ANAK

"Mama rasa Along kena Time Out dulu sebab Along dah langgar peraturan yang kita dah janji sebelum ni "

"Ok. Sekarang ni Mama rasa Along kena mintak maaf dekat adik sebab memang Along salah kan. Boleh kan Along? "

Bila kita guna cara marah yang asertif ni baru lah anak kita tak berdendam dan rasa disakiti emosi dan psikologinya. Kita nak anak kita dapat rasakan yang kita marah mereka dengan niat untuk mendidik, bukannya untuk lepaskan geram.

ANCHOR
PERASAAN
TENANG
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

ANCHOR PERASAAN TENANG

Teknik Anchoring ni adalah bagaimana cara kita nak ubah emosi dan suasana hati (state of mind) anak kita dalam sekelip mata sahaja! Teknik ni ditemui oleh Ivan Pavlov, seorang Psychologist daripada Rusia. Setiap kali Ivan ni nak bagi anjingnya makan, dia akan bunyikan loceng. Apabila ada makanan, anjing-anjingnya akan mengeluarkan air liur tanda dah sedia nak makan.

Ada satu benda menakjubkan yang Ivan Pavlov ni perasan. Setiap kali dia bunyikan loceng tu, anjingnya tetap mengeluarkan air liur walaupun si Ivan ni tak sediakan makanan pun untuk anjing anjingnya. Hnya dengar bunyi loceng je pun boleh menyebabkan anjing anjingnya berada dalam mood nak makan hingga mengeluarkan air liur.

Mood nak makan anjing anjingnya dah MELEKAT pada bunyi loceng. Bila dengar je bunyi loceng, secara tiba-tiba je mood anjing anjing ni semua berubah!

Dari sini la asalnya teknik Anchoring ni. Kita sebenarnya boleh ubah dan bangkitkan mood gembira ataupun tenang pada anak kita dengan sekelip mata sahaja dengan menggunakan teknik Anchoring ini.

Ini caranya untuk Anchor anak mood gembira dan tenang pada anak kita dengan sangat cepat :

- **Cari waktu di mana emosi gembira dan tenang anak kita berada pada puncaknya.** Contohnya ketika anak kita dapat hadiah ke ataupun ketika anak kita baru berjumpa kita setelah sekian lama tak berjumpa ke.

- **Sentuh satu titik khas pada tubuh anak kita.** Pastikan titik tu tempat yang jarang kita sentuh contohnya jari kelingking dia ke belakang telinga ke ataupun ubun ubunnya.

- **Sentuh titik khas tu semasa emosi anak kita sedang memuncak.** Contohnya ketika dia sedang melompat kegembiraan atau sedang dalam keadaan terlampau gembira

- **Lepaskan titik tersebut secepatnya setelah emosi anak mulai reda**

Bila dah buat benda ni maksudnya anda dah berjaya Anchor ataupun bahasa mudahnya adalah anda dah berjaya LEKATKAN rasa bahagia dan rasa tenang pada anak kita pada titik khas tersebut. Cara nak pakai teknik Anchoring ni adalah :

Sentuh kembali titik tersebut ketika anak kita sedang bersedih atau moodnya sedang dalam keadaan berduka

InsyaAllah mood anak kita akan bertukar gembira dan tenang dalam sekelip mata! Ini bukannya silap mata, ini adalah teknik Anchoring yang banyak digunakan oleh pakar motivasi di seluruh dunia. Emosi gembira dan tenang tu dah MELEKAT pada sentuhan titik khas itu sebenarnya!

Saya sendiri gunakan teknik ni untuk datangkan mood tenang dan mengantuk pada anak saya. Saya gunakan ubun-ubun anak saya sebagai titik khas tersebut. Setiap kali anak saya meragam ataupun susah nak tidur, saya akan gosok je titik khas pada ubun-ubun anak saya dan tak lama kemudian anak saya akan tenang, menguap dan akhirnya tertidur. Hebat kan teknik Anchoring ni?

AJAR ANAK
KAWAL
EMOSI MIKRO
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

AJAR ANAK KAWAL EMOSI MIKRO

Saya ajar anak saya sendiri 5 benda simple ni.

1. **Saya ajar dia untuk guna tangan KANAN bila pegang gelas untuk minum**

2. **Saya ajar dia baca Bismillah bila nak teguk air. Tak perlu doa panjang-panjang pun, cukup Bismillah je**

3. **Saya ajar anak saya supaya jangan tiup air tu walaupun air tu panas. Biarkan je air tu sejuk sendiri**

4. **Saya ajar anak saya minum 3 kali dalam setiap gelas yang diminumnya. Kiranya kena habiskan segelas air tu dalam 3 kali tegukan. Bukan teguk skali harung je sampai habis.**

5. **Saya ajar anak saya ucap Alhamdulillah bila dah habis minum. Tu je. Simple kan?**

Kenapa saya nak sangat anak saya buat 5 benda simple ni?
Selain manfaat pahala dan kesihatan, saya sebenarnya nak anak saya kontrol emosi dia. Bayangkan bila tengah haus ni kita main teguk je air. Apabila ada 'step' ataupun SOP yang dia perlu buat sebenarnya saya dah ajar dia secara halus supaya dia boleh kawal emosi dia sendiri lagi-lagi bila tengah lapar dan haus.

Ni la sebenarnya antara teknik saya ajar anak saya untuk manage emosi mikro dia supaya Emotional Intelligence (EQ) anak saya jadi makin hebat! Bila emosi yang mikro pun dia boleh handle, emosi lain yang lebih besar nanti jadi lebih senang la untuk dia kawal.

Gunakan
Reflective
Listening
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Gunakan Reflective Listening

Antara kenapa anak jadi memberontak dan tak dengar cakap kita adalah kerana dia merasakan kita tak memahami mereka. Ye, kita sebagai mak ayah kadangkala tak sedar yang selama ni kita banyak fikirkan masalah anak kita melalui perspektif dan kaca mata kita je. Pernah tak kita cuba masuk ke dalam kasut anak kita? Pernah tak kita cuba bayangkan kita berada di tempat anak kita?

Gunakan je Reflective Listening setiap kali anak kita mengadu masalahnya pada kita :

Contoh Reflective Listening :

"Tu lah. Mak faham je awak suka mainan tu. Kalau boleh mak nak beli 1 lori mainan tu untuk awak. Tapi sekarang ni awak tak perlukan lagi mainan yang ni kan sebab semalam kan baru je Babah beli mainan awak kan. Kita beli lain kali ye. Sini Mak nak peluk awak. Umppphhhhh! Sayang anak Mak ni!"

Nampak kan? Kita seolah-olah merasakan apa yang anak kita rasa dan kita seolah menyokong kehendak mereka tetapi kita hujung hujungnya kita tetap bertegas dengan mereka.

PACING &
LEADING
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

Pacing & Leading

Seorang pelanggan yang sedang teramat kecewa bergegas naik ke tingkat atas sebuah pejabat yang menjual perkakas perabot. Pejabat itu kebetulan berada di tingkat paling atas sekali. Memburukkan lagi keadaan adalah bangunan tersebut tiada lif sama sekali! Emosi pelanggan tadi yang tadinya cuma kecewa kini menjadi amarah dan amukan akibat kepenatan.

Dengan muka penuh kerutan, nafas yang tercungap-cungap kepenatan dan dalam keadaan yang tergesa gesa pelanggan tadi membentak “Mana customer service? Kenapa barang aku tak sampai lagi? “

Datang pekerja di bahagian Customer Service yang masih junior. Jalan dengan lenggang lenggok dan perlahan. Mimik muka bersahaja seperti tiada apa apa yang terjadi sambil bertanyakan “ Apa yang Encik mahu? “

Datang pula pekerja di bahagian Customer Service yang lebih senior. Langkahnya cepat dan cara berjalannya menunjukkan yang dia tergesa gesa. Mimik muka pekerja ini juga jelas menunjukkan kekecewaan seperti yang ditunjukkan oleh si pelanggan sambil berkata “ Aduh! Barang Encik tak sampai lagi ye? Ni mesti ada kesalahan di bahagian pengeposan ni. Kesiannya Encik nak kena naik tangga untuk bagitahu kami di sini. “

Agak-agak pekerja yang senior atau yang junior yang lebih menenangkan pelanggan? Pastilah pekerja senior yang lebih menenangkan emosi pelanggan yang sedang bergolak itu kerana pekerja senior tu mengamalkan formula psikologi Pacing & Leading ketika berhadapan dengan pelanggan yang sedang bergelora emosinya.

PACING

Kita ‘match’ kan emosi kita dengan emosi anak seperti mana pekerja senior tu tadi buat-buat cemas, tergesa-gesa dan menampakkan rasa kecewa sama seperti emosi pelanggannya.

LEADING

Setelah itu barulah kita tuntun emosi anak kita supaya bertenang. Bayangkan anak kita yang sedang bersedih kita suruh mereka untuk ketawa secara tiba-tiba. Tentu agak susah untuk mereka ikut nasihat kita.

Ini antara contoh PACING & LEADING ketika berhadapan dengan anak kita :

PACING

Anak	**:**	**Sob..sob..sob..(Sedang menangis kesedihan kerana pensilnya dipatahkan oleh si kakak)**
Ibu	**:**	**Kenapa sedih ni adik? (Terus mendakap anak sambil mengerutkan wajah seolah merasakan kesedihan anak)**

LEADING

Anak	**:**	**Kakak patahkan pensil adik**
Ibu	**:**	**Laaa yeke. Kakak tak sengaja kot. Ok, besok Ibu belikan pensil baru ye adik. Alaaa adik senyum la sikittt..Anak comel Ibu ni paling comel kalau senyum dan ketawa. Sini Ibu geletek sikit (ubah emosi sedih anak kepada emosi gembira)**

Senang kan? Yang penting adalah kita samakan dulu emosi kita dengan emosi anak. Setelah itu baru kita boleh ubah dan tenangkan emosi anak kita. Dah tahu ni terus praktikkan nanti pada anak ye.

GUNAKAN
COLOUR
PSYCHOLOGY
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

GUNAKAN COLOUR PSYCHOLOGY

Kajian yang bersifat ‘evidence-based’ tentang efek warna pada psikologi belum ada betul-betul kuat tetapi kita sama sekali tidak boleh mengabaikan efek warna pada mood dan persepsi seseorang. Warna sememangnya menjadi sesuatu yang sangat penting untuk mempengaruhi seseorang.

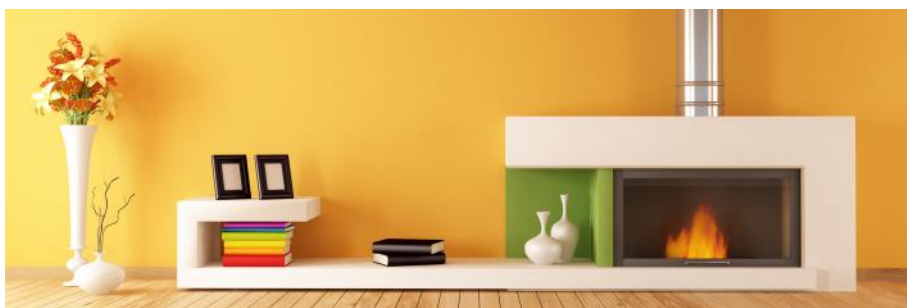
Ada satu kajian yang dinamakan Impact of Color In Marketing menemukan bahawa lebih daripada 90% ‘snap judgment’ yang dibuat pada produk dinilai hanya berdasarkan warnanya sahaja! Maksudnya, kebanyakan keputusan orang untuk membeli ataupun mood membeli ni sangat dipengaruhi oleh warna semata-semata.

Banyak syarikat-syarikat gergasi di dunia ni menggunakan warna untuk mempengaruhi jualan dan mood pelanggan mereka. Perasan tak kenapa warna tema Mc Donalds, KFC dan Pizza Hut kebanyakannya berwarna merah? Kerana mereka sangat tahu efek warna merah ni pada emosi manusia. Warna merah ni dianggap sebagai ‘appetite-stimulating’. Hanya dengan menukar warna gerai, kita boleh membangkit selera dan rasa lapar pelanggan kita.

Kenapa kita tak gunakan warna ni untuk bangkitkan ataupun kawal emosi anak kita kan?

Warna & Fungsi

Kuning

Dikaitkan dengan emosi kebahagiaan dan keceriaan. Biasanya digunakan untuk membangkitkan mood ceria dan bersemangat tinggi. Anak yang terdedah dengan warna kuning akan cenderung untuk jadi lebih bersemangat dan kreatif tetapi jangan terlalu berlebihan kerana ianya juga boleh memicu emosi marah pada anak-anak kita.

Oren

Banyak pusat pendidikan menggunakan warna oren ni untuk meningkatkan pemikiran kritis dan juga memori para pelajarnya. Warna oren adalah gabungan antara warna merah dan juga kuning. Itulah kenapa warna oren juga melambangkan semangat dan pemikiran yang optimis. Saya sarankan kita semua menggunakan warna oren ni untuk tempat belajar anak-anak kita. Barulah anak bersemangat dan fokus ketika belajar dan membuat kerja sekolah.

Merah

Warna merah boleh menaikkan keghairahan dan semangat. Pendedahan berlebihan anak-anak pada warna merah dikaitkan dengan meningkatnya sifat agresif pada kanak-kanak. Itulah kenapa elemen merah ini bagus tetapi sebaiknya jangan digunakan untuk mengecat dinding bilik anak-anak yang memang suka meragam dan susah nak dikawal emosinya.

Biru

Biru adalah warna yang dominan pada langit dan juga air. Ianya membawa anak kita merasai mood yang santai, damai, sejuk dan menenangkan fikiran. Warna biru boleh mengurangkan rasa cemas anak kita dan juga boleh membuatkan emosinya lebih stabil dan tenteram. Itulah kenapa warna biru adalah warna terbaik untuk digunakan pada bilik tidur anak yang sering tantrum dan meragam.

Hijau

Hijau adalah warna yang paling dominan pada alam semulajadi. Ianya membuatkan anak kita berasa lebih tenang, damai dan santai. Warna hijau mempunyai kesan relaksasi yang istimewa dan tersendiri. Warna hijau juga sangat bagus digunakan sebagai elemen bilik tidur anak yang sangat aktif dan sering meragam.

Jadi sekarang dah tahu elemen warna yang terbaik untuk kawal emosi anak-anak kita kan? Jom kawal emosi anak kita dengan warna di sekeliling mereka!

Questions
&
Answers
FORMULA
MUDAHNYA
KAWAL EMOSI
ANAK

QUESTIONS & ANSWERS

Bagaimana kalau anak suka mengamuk sebab nak sesuatu?

Tenangkan emosi dia atau tunggu emosi anak reda dulu sebab kalau nasihat anak semasa emosinya sedang tinggi, nasihat tu takkan masuk ke dalam hati

2

Apabila anak dah tenang, kita duduk biar paras mata kita dan anak kita sejajar. Pegang bahu atau kepala anak sambil kita jelaskan kenapa kita tak bagi dia beli mainan atau benda yang dia nak tu. Jelaskan dengan ringkas dan jujur. Tak perlu tipu.

3

Kita kena tegas dan konsisten (firm & consistent), kalau tak boleh beli katakan tak boleh. Jangan kerana kita kesiankan anak yang mengamuk tu kita beli pula. Nanti lain kali anak kita akan mengamuk lagi untuk dapatkan benda yang dia nak.

Bagaimana kalau masa anak tantrum tu dia suka hentak -hentak kepala?

Biasanya benda ni terjadi disebabkan dia rasa teknik hentak-hentak kepala tu berkesan untuk dapatkan apa yang dia mahu. Ye lah kan kita jadi kesian la kan bila tengok anak sampai hentak-hentak kepala bila dia nak mainan. Kita pun bagi la sebab kesian. Padahal tanpa kita tak sedar kita sebenarnya sedang 'reward' perangai negatif dia. Tu la kenapa anak kita tu berterusan buat macam tu

Caranya adalah kita bawa anak kita ke tempat yang selamat untuk kepala dia ataupun kalau di rumah, letak anak kita di katil ataupun tilam supaya dia masih boleh hentak kepala tapi tak membahayakan dia. Buat-buat je tak kisah dengan perangai dia. Biarkan dia reda sendiri

Kalau memang susah nak cari tempat yang selamat untuk anak kita tu, peluk anak kita kuat-kuat. Tunjukkan yang kita tegas taknak tunaikan permintaan dia tetapi masih dalam suasana hati yang penuh kasih sayang. Jelaskan baik-baik kenapa kita taknak tunaikan permintaan anak kita tu

Bila dia rasakan perangai hentak kepala tu tak berkesan untuk buatkan kita kesian dan belikan dia benda yang dia nak sangat tu InsyaAllah lama kelamaan perangai tu akan hilang sendiri

Kalau masih berlarutan sebaiknya dapatkan nasihat daripada mereka yang lebih arif seperti Occupational Therapist, Pakar Psikologi Klinikal dan lain-lain. Nak senang, bawa je dulu mereka ke Klinik Kesihatan terdekat untuk penilaian awal

Bagaimana nak handle anak tantrum?

Secara mudahnya sifat yang perlu ada pada mak ayah untuk hadapi anak tantrum ni ada 3.

Tegas

Kena berani cakap **NO / TAK BOLEH**

Konsisten

Sekali dah cakap No / Tak boleh tu jangan pula berubah bila anak menangis atau mengamuk

Tenang

Jangan terikut-ikut emosi anak yang sedang bergelora. Kita adalah LEADER pada anak kita. Seorang Leader kena tenang untuk memimpin orang bawahannya

Fasa sebelum tantrum

Sebelum bawa mereka keluar rumah, **pastikan anak selesa dulu**. Cukup makan, cukup tidur dan pastikan pampers tu kering supaya anak selesa

Buat perjanjian dulu dengan anak sebelum keluar rumah. Pastikan anak kita tahu apa yang boleh dibuat dan apa yang tak boleh dibuat, apa yang boleh dibeli dan apa yang tak boleh dibeli ketika di luar nanti.

3. **Belajar untuk fahami tanda-tanda awal tantrum**. Biasanya anak kita akan merengek-rengek dulu sebelum mereka meletus. Kalau kita boleh tackle mereka pada fasa merengek-rengek ni InsyaAllah rengekan mereka tu tadi takkan bertukar kepada tantrum yang dasyat

4. **Belajar juga cara nak alihkan perhatian anak pada benda lain**. Jangan bagi anak terlalu fokus pada emosinya

Fasa Hampir Tantrum

1. **Jangan kita provoke tantrum** dengan mengejek ngejek anak yang sedang mula meragam. Adakala kita pujuk, adakalanya kita biarkan sahaja

2. **Masa ni jangan terlalu guna perkataan JANGAN** kerana ia boleh jadi 'alasan' pada anak kita untuk meletus dan tantrum

Fasa Sedang Tantrum

1. Jangan respon! Kita kena belajar buat 'straight face' dengan anak yang sedang tantrum. Kita nak sampaikan mesej bahawa tantrum mereka tu tak menarik perhatian kita pun

2. Jika anak tantrum hingga menyakitkan diri sendiri, kalau boleh abaikan, kita abai je tetapi kalau boleh mendatangkan kecederaan kita kena peluk mereka kuat-kuat sambil kita jelaskan baik-baik kenapa kita tak boleh tunaikan permintaan mereka tu. Kita kena jadi penyayang tetapi TEGAS!

Fasa Selepas Tantrum

Kita kena bagi reward kalau anak pandai kawal emosi dan tantrumnya

Ucapkan terima kasih dan peluk mereka. Bagitahu mereka yang kita bangga sangat dengan dia sebab dia mampu kawal emosi sendiri

Kenapa anak saya suka melawan?

Banyak penyebabnya tetapi antara sebab utama adalah daripada diri kita sendiri yang tak pandai kawal emosi. Anak adalah cerminan daripada layanan dan didikan kita sendiri. Cuma kalau masih dalam fasa egocentric (umur 1.5 - 3.5 tahun) tu memang normal je mereka melawan.

Cara kita respon tu la nanti akan menentukan emosi dan perangai mereka bila dah dewasa nanti. Kalau cara didikan kita penuh dengan emosi negatif, maka itulah nanti kelakuan anak kita kelak.

Saya terlanjur abaikan dan selalu marah anak, apa nak buat?

Seperti yang saya tulis sebelum ni. Sekali kita terjerkah atau terpukul anak, tiga kali ganda kita bayar balik dengan kasih sayang.

Saya dan mak ayah yang lain pun tak boleh lari daripada kesilapan. Kita manusia biasa. Ada ketikanya kita kepenatan dan tertekan juga. Memang akan masanya kita terlepas marah pada anak kita tanpa kita sedari. Cuma kita perlu tahu anak kita ada naluri dan psikologi yang harus kita jaga. Cedera pada emosi sebenarnya lebih dahsyat daripada cedera pada jasmani.

Cedera pada jasmani boleh dilihat dan dirawat tetapi cedera pada psikologi dan emosi tak mampu dilihat tetapi InsyaAllah selagi kita masih terbuka hati untuk berubah selagi itu ianya belum terlambat. Ada masanya kita kena rendahkan ego kita dan minta maaf pada mereka. Tak perlu malu dan ego untuk peluk cium mereka dengan penuh cinta dan kasih sayang.

"Maafkan Ibu, Anakku. Dengan Formula Mudahnya Kawal Emosi Ibu dan Anak ini, jom kita buka lembaran hidup yang baru "